

АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ

Е.И. РОГОВ

Эмоции и Воля

Москва



1999

АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ

Е.И. РОГОВ

Эмоции и Воля

Москва



1999

ББК 88.3
Р59

Рецензенты:
директор «Донской психологической школы»
Н.Н. Богодух,
кандидат педагогических наук
А.В. Скачков

Рогов Е.И.
Р59 Эмоции и воля. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 240 с.: ил. — (Азбука психологии).
ISBN 5-691-00270-8

Пособие «Эмоции и воля» является третьей книгой в серии «Азбука психологии», предназначенной для школьников. Оно познакомит с основами психологии, но главное внимание уделено эмоциям: происхождению, видам, способам их измерения и управления ими. В книге приводятся упражнения по совершенствованию психологических качеств личности и саморегуляции психических состояний².

ББК 88.3

ISBN 5-691-00270-8

© Рогов Е.И., 1999
© «Гуманитарный издательский
центр ВЛАДОС», 1999

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методические пособия из серии «Азбука психологии» разработаны и опробованы в рамках проведения эксперимента «Донская психологическая школа». Идея эксперимента возникла после анализа потребностей и возможностей школьников в изучении психологии. Наш опыт свидетельствует, что учебные программы могут быть существенно обновлены за счет введения дисциплин психолого-педагогического цикла. С этой целью следует сохранить базовый компонент государственного учебного плана для обеспечения общего образования и предусмотреть для учащихся возможность дополнительных и факультативных занятий, а также работу по индивидуальным планам. Весьма объемный курс погребовал выделения на него 3 ч в неделю в 10-м классе и 4 ч в 11-м классе. Это оказалось возможным в рамках базового учебного плана за счет его вариативной части и факультативов, внесенных в расписание обязательных занятий. Вариативная часть учебного плана используется для изучения психологии со следующей недельной расстановкой:

Классы	Этап, ч		Степень профессионализации
	адаптационный	эмпирический	
1—3	1	1	Азбука профессии
5—7	1	2	Развитие профессиональных интересов
8—9	2	3	Формирование профессиональных намерений
10—11	2	4	Основы профессиональных знаний

Полный курс предполагает изучение следующих дисциплин

1—3-й классы — «Азбука психологии»;

5-й класс — «Познавательная деятельность человека»;

6-й класс — «Эмоции и воля»;

7-й класс — «Психология общения»;

8-й класс — «Этика и психология семейной жизни»;

9-й класс — «Основы профориентации и выбор профессии»;

10-й класс — «Психология личности».

11-й класс — «Основы социальной психологии».

Специфика психологических дисциплин, количество отведенных на них часов требуют увеличения общего количества уроков в неделю по сравнению с действующим учебным планом. Однако использование передовых технологий и интенсификация процесса обучения позволяют уменьшить время урока на 5 мин. Учитывая, что практическая часть занятий по психологии направлена на снижение напряжения и усталости, можно считать, что увеличение количества уроков не отразится на здоровье детей.

Итак, в содержании непрерывной психологической подготовки учащихся просматриваются три уровня сложности: вводный (1—6-е классы), адаптационный (7—9-е классы) и основной (10—11-е классы). Это позволяет не проводить специальную подготовку, своего рода «натаскивание» детей на определенную профессию, а дает возможность выбора в широком спектре профессий и создает реальную основу для формирования у школьников лучших личностных качеств, развития у них организаторских и коммуникативных способностей.

Программа обучения в профильном психологическом классе на втором уровне сложности предполагает двухгодичный цикл, в котором находит отражение идея целенаправленной подготовки учащихся к деятельности помощника психолога в образовании с последующей сдачей квалификационного экзамена и получением сертификата.

Вхождение старшеклассников в различные виды работы психолога включает в себя как общепедагогические действия, свойственные всем педагогическим профессиям, так и специфические, требующие особых знаний, умений, навыков и личностных качеств.

В работе профильных психологических классов применяются активные методы обучения: тренинги, ролевые и деловые игры. В учебный план введены экскурсии в городской психологический центр, центры социальной защиты населения, встречи с преподавателями психологии вузов и учеными-психологами.

Характеризуя перспективу психологического образования в школе, необходимо подчеркнуть возможность психологизации содержания всего образовательного процесса. Речь идет, например, о том, что психология (ее влияние безусловно будет возрастать) должна «работать» не только в традиционно близких ей литературе, биологии, но и в удаленных предметных областях, например

в музыке, живописи. Таким образом психология может выступать как важный интегрирующий фактор, причем в весьма далеких друг от друга образовательных областях.

Перспективным представляется и встречное движение — включение в психологическое содержание элементов содержания из других предметных и образовательных областей, таких, например, как история. В этом смысле можно говорить не только о психологизации, предположим, гуманитарных, но и о расширенной гуманитаризации психологических дисциплин.

Процесс психологизации может быть ускорен с помощью соответствующей организации психологической практики, в рамках которой необходимо предусмотреть индивидуальные задания для тех, кто в большей степени интересуется поиском и созданием новых методов исследования, компьютерной диагностикой или консультированием, обнаружил направленность на изучение личности или коллектива. Более целесообразно и педагогически оправдано предоставить учащимся право самостоятельно выбрать те дисциплины, которые они хотят изучить. Общий объем часов, отводимых на изучение этих дисциплин, в учебном плане не должен превышать 30%.

Таким образом, предложенная модель психологической подготовки развивающейся личности может строиться как по принципу иерархического соподчинения дисциплин, так и на основе перехода от общего к частному. Следует отметить, что книги серии «Азбука психологии» могут использоваться психологами образовательных учреждений не только в комплексе, но и по отдельности, с учетом возрастных возможностей учащихся.

ГЛАВА I

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧУВСТВ



Что такое чувства?

Вероятно, каждый из нас достаточно часто слышал от друзей и сам употреблял такие слова, как «эмоции», «чувства», «переживания», «настроение», или такие, как «стресс», «страсть». Но задумывались ли мы, что они означают? Чем отличаются друг от друга? Может быть, мы используем их не по назначению? Действительно, наш словарный запас слишком беден, чтобы выразить то, что мы чувствуем. Разве можно утверждать, что, говоря «я люблю дыню», «я люблю этот город», «я люблю свою страну», «я люблю этого человека», «я люблю эту девушку», «я люблю свою сестру», «я люблю маму», человек испытывает одни и те же чувства? Эмоции есть и у животных. Собака, видя хозяина, радуется, виляет хвостом, лижет его, весело лает. Если же собаку испугать, она подожмет хвост, прижмет уши, начнет скулить.

За всеми этими словами стоят вполне определенные психические явления, которые люди постоянно и многократно испытывают

в течение жизни. В результате постепенно накапливается опыт эмоционального отражения окружающего мира, формируются индивидуальные пристрастия. Поэтому кто-то мороженое предпочитает конфетам, а кому-то нравится бутерброд или каша. Здесь не обойтись без умения анализировать себя и свое отношение к тому, что нас окружает. Так, например, задумывались ли вы о том, нравится ли вам чашка, из которой вы пьете чай, и почему? Казалось бы, все очень просто. Можно взять любую чашку, кружку, стакан и воспользоваться ими. Однако вы просите, чтобы вам налили чай именно в ту чашку, из которой вы пьете чай уже много лет. И несмотря на



то, что она немного треснута, она кажется вам самой удобной, вы предпочитаете ее всем другим. Есть множество других предметов, к которым у нас сформировалось определенное отношение. Так, можно, к примеру, говорить о любимой тарелке, вилке, любимом месте за столом, которое не хочется уступить другому. А как радуются малыши, когда бабушка печет их любимый пирог с яблоками или запекает картошку в духовке! Задумывались ли вы о том, что не только домашние предметы, но и дорога в школу или в магазин у каждого тоже своя любимая, которую он предпочитает всем остальным? Собираясь на улицу или в гости, мы стараемся надеть то, что нам больше нравится. Причем объекты наших пристрастий могут сильно отличаться от того, что нравится другим людям, даже очень близким, например родителям. Можно сказать, что вся наша жизнь состоит из сплошного выбора по принципу «нравится — не нравится».

В наших переживаниях отражается физическое и психическое состояние организма. Здоровый человек, который достиг все-



го, к чему стремился, испытывает удовлетворение и положительные эмоции, в то время как человек, которому нездоровится, который не может реализовать задуманное, будет чувствовать себя плохо. Точно так же прекрасно выполненная работа, удачное действие вызывают положительные эмоции, неудачи в деле, недостаточная умелость и сноровка порождают недовольство.

Таким образом, все, с чем сталкивается человек, вызывает у него то или иное отношение, те или иные чувства. Или, если сказать более научно, т.е. дать строгое определение, чувства — это одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Одни явления или люди нравятся нам, радуют нас, вызывают симпатию к себе, другие нам неприятны, огорчают нас, пробуждают к себе отвращение. Мир наших чувств очень разнообразен. Определенные отношения человека проявляются даже к отдельным качествам и свойствам окружающих объектов: человеку может нравиться или не нравиться цвет предмета, тембр голоса, вкус пищи и т.д. Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты и ситуации. Сфера чувств настолько широка, что включает в себя досаду и патриотизм, радость и страх, восторг и горе.

Человеческие чувства являются положительной ценностью. Наша жизнь невозможна без переживаний. Человек, не проявляющий своих чувств, очень сильно отличается от окружающих. Такие люди напоминают машину: они не могут радоваться, бояться, гневаться или любить. Именно отсутствие эмоций отличает биороботов от людей в фантастических фильмах и книгах. В. Солоухин предложил простой тест для того, чтобы вывести замаскированного робота на чистую воду: ему надо задать простые, на первый взгляд, вопросы: «Когда ты в последний раз плакал или

смеялся? По какому случаю? Жалко ли тебе Грушницкого, Каренину? Симпатизируешь ли ты Раскольникову? За какой идеал ты способен пожертвовать собой? На что ты готов ради любви? Ради матери? Болит ли у тебя за что-нибудь душа?»

Многие чувства притягательны сами по себе, и мы хотим их испытывать почаще. Мы избегаем скуки и стремимся туда, где весело, интересно. Если же человек по каким-то причинам лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый эмоциональный голод, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т.д. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием. Об этом хорошо сказал И. С. Аксаков

Появля мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни,—
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя сохрани!

Психологи в течение длительного времени пытались решить вопрос о природе эмоций. В XVIII—XIX вв. ученые не имели единой точки зрения. Однако самой распространенной была теория, что органические проявления есть следствие психических явлений. Наиболее строгую формулировку этой теории дал немецкий психолог И. Д. Герbart (1776—1841), считавший, что важнейшим психологическим фактором является представление, образ. Наши чувства как бы проявляют связь, которая устанавливается между нашими представлениями. Между представлениями складываются отношения противоборства и конфликта. Причем каждое из представлений стремится «победить» все остальные. При этом возникающие чувства рассматриваются Герbartом как реакция на противоречия, имеющиеся между представлениями. Так, образ умершего хорошо знакомого человека, сравниваемый с образом живого, порождает печаль. В свою очередь это эмоциональное состояние произвольно, почти рефлекторно вызывает соответствующие физиологические реакции: слезы, бледность и другие органические изменения, присущие проявлению скорби.

Этой же линии придерживался и другой известный немецкий психолог В. Вундт (1832—1920). По его мнению, эмоции — это прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, обратным влиянием — представлений на чув

ства Органические и физиологические процессы — это лишь следствие эмоций.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи известного американского психолога У Джеймса «Что такое эмоция?». У Джеймс (1842—1910) и независимо от него Г Ланге сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций связано с изменениями, происходящими как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере, не подчиняющейся сознанию (в сердечной, сосудистой, секреторной деятельности). То, что мы ощущаем при этих изменениях, и есть эмоциональные переживания. По Джеймсу, «мы печальны потому, что плачем, боимся потому, что дрожим, радуемся потому, что смеемся». Если попытаться объяснить наши переживания с позиций этой теории, то окажется, что мы говорим неправильно. Так, вместо того чтобы сказать «Я увидел большую собаку, испугался и побежал», надо говорить, поменяв последовательность событий: «Я увидел большую собаку, побежал и испугался», или вместо «Встретив в пустыне заброшенный колодец, путник обрадовался, бросился к нему и начал жадно пить» — «Встретив в пустыне заброшенный колодец, путник бросился к нему, начал пить и почувствовал радость».

Если Джеймс связывал эмоции с широким кругом различных физиологических изменений, то Ланге — только с изменениями сосудистой системы (просвет сосудов). Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, стали считать их причиной. Отсюда становится понятным упрощенный подход к регуляции эмоций. Считалось, что нежелательные отрицательные эмоции, например горе, можно подавить, если специально совершать действия, ха



раактерные для достижения положительных эмоций. Известный девиз американских предпринимателей «Keep smiling!» («Улыбайтесь!») основан именно на этом предположении. И действительно, попробуйте улыбаться независимо ни от чего, и вы почувствуете, что ваше настроение улучшается. Дело в том, что даже при «выжатой из себя» улыбке, намеренно напрягая мускулы лица, вы стимулируете нервные окончания в мышцах и соответствующих центрах мозга — центрах бодрого настроения.

Однако теория Джеймса — Ланге не объясняла всего многообразия эмоциональных проявлений и поэтому вызвала ряд возражений. Так, например, американский физиолог У. Кеннон обратил внимание на тот факт, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, тем не менее очень схожи. Человек бледнеет и при страхе, и при печали, а краснеет и в радости, и в гневе. Поэтому одних внешних изменений недостаточно, чтобы удовлетворительно объяснить многообразие человеческих эмоций. Кроме того, если у человека в эксперименте специально, искусственно вызвали подобные органические изменения, то они далеко не всегда сопровождались эмоциональными переживаниями.

Телесные изменения при эмоциях, по Кеннону, имеют важное биологическое значение. Их главная задача — предварительная настройка всего организма к ситуации, когда от него потребуются повышенная трата энергии.

В связи с этим большая группа психологов склонна рассматривать эмоцию не как психическое состояние, а как ответ организма на ситуацию. Такой подход можно обнаружить уже у Ч. Дарвина (1809—1882), считавшего, что большая часть эмоциональных реакций объясняется двумя типами явлений: либо тем, что они полезны (выражение гнева пугает врага, а страх дает дополнительные ресурсы при бегстве), либо просто тем, что они являются не исчезнувшими еще движениями, оставшимися от предыдущей стадии эволюции (рудиментами). Так, если при страхе руки становятся влажными, то это значит, что некогда у наших обезьяноподобных предков такая реакция при опасности облегчала хватание за ветви деревьев. Ч. Дарвин показал, что внешние эмоциональные выражения у живых существ эволюционируют так же, как и строение их тела. В дальнейшем эту теорию воспроизвел Э. Кляппаред, писавший: «Эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает эмоций страха» (Кляппаред Э. Чувства и эмоции. — 1928). Действительно, каж-

дый замечал, что один и тот же проступок, совершенный в ситуации, когда об этом кто-то знает или когда об этом никто никогда не узнает, вызывает разные переживания.

Отдельно стоит группа теорий, объясняющих природу эмоций через интеллектуальные или, как их еще называют, когнитивные факторы. Среди них следует отметить теорию когнитивного диссонанса, предложенную американским исследователем Л. Фестингером в 1957 г. Исходное положение диссонанса — есть отрицательное состояние, возникающее в ситуации, когда человек имеет разные, противоречащие друг другу сведения, мнения, знания об одном и том же объекте. Так, когда о вашем лучшем друге кто-то говорит плохо, вы испытываете отрицательные эмоции и хотите доказать, что это не так.

Положительные эмоции человек испытывает, когда реальные результаты деятельности согласуются с намеченными или ожидаемыми. И если ваш друг удостоился похвалы, то вы ощущаете гордость за него. Состояние диссонанса субъективно переживается как дискомфорт, внутреннее неудобство, от которого человек стремится избавиться. Для этого у каждого человека есть только два выхода: изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности, или попытаться получить новую информацию, которая устранила бы противоречие и согласовалась с прежними ожиданиями. Таким образом, возникающие эмоциональные состояния рассматриваются как основная причина соответствующих действий и поступков.

К подобному типу подходов может быть отнесена и информационная концепция эмоций психофизиолога П. В. Симонова. Согласно его теории, эмоциональные состояния определяются имеющимся у человека желанием или, как говорит П. В. Симонов, силой



актуальной потребности, с одной стороны, и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения, с другой. Эту оценку вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного им опыта. При этом эмоция возникает тогда, когда имеется рассогласование между тем, что необходимо знать для удовлетворения желания, и тем, что на самом деле известно. То есть мы постоянно вольно или невольно сопоставляем необходимую нам информацию (о средствах, времени, ресурсах), которая потребуется для удовлетворения желания, с информацией, имеющейся у нас в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. На этой основе была разработана формула эмоций

$$Э = - П (I_n - I_c),$$

где, Э — эмоция (ее сила и качество),

П — потребность (в формуле она берется с отрицательным знаком «-»),

I_n — информация, необходимая для удовлетворения существующей потребности;

I_c — информация существующая, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент (то, что известно).

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности ($П = 0$), то эмоции он не испытывает ($Э = 0$), эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий какое-либо желание, обладает полной возможностью для его реализации ($I_n = I_c$). Если вероятность удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства ($I_c > I_n$). Отрицательные эмоции возникают, если человек отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности ($I_c < I_n$). При этом максимум положительных или отрицательных эмоций при постоянной силе потребности человек испытывает, когда $I_n = 0$ или $I_c = 0$.

Таким образом, внутри нас как бы находится манометр, показания которого зависят от того, какая информация имеется у нас, что требуется для удовлетворения потребности, и о том, чем мы располагаем, и в зависимости от их соотношения мы испытываем различные эмоции.

В своей книге «Что такое эмоция?» П.В. Симонов описывает такую ситуацию: «Томимый жаждою путник движется по раскаленным пескам. Он знает, что только через три дня пути может встретиться с источником. Удастся ли пройти этот путь? Не зане-

сло ли ручей песками? И вдруг, завернув за выступ скалы, человек видит колодец, не отмеченный на карте. Бурная радость охватывает усталого путника. В тот момент, когда перед ним блеснуло зеркало колодца, путник стал обладателем исчерпывающих сведений о возможности утолить жажду. И это в ситуации, когда прогноз в лучшем случае предсказывал три дня тяжелейших скитаний».

Однако не все эмоциональные проявления укладываются в эту концепцию. Например, к какой категории чувств положите тельным или отрицательным вы отнесете удивление? Или представьте себя в ситуации, когда вы, проголодавшись, приходите в гости. Вы видите стол, заполненный яствами, и у вас улучшается настроение. Хотя в этой ситуации вы вполне уверены, что и как будете есть, т.е. $I_n = I$ и эмоция должна быть $E = 0$.

Особенности чувственной сферы

Рассматривая специфические особенности наших чувств, следует прежде всего отметить, что они носят личностный характер. Это означает, что в них отражается значимость предметов и явлений для данного человека в конкретной ситуации. Так, пища, предложенная сытому и голодному человеку, вызовет у них разные чувства. Этим же объясняется и отношение к предметам, которые вызывают воспоминания. Как правило, предметы, с которыми мы имели дело в радостной, эмоциональной обстановке, и в дальнейшем будут вызывать у нас положительную реакцию. А, например, неприятные или грустные события и позже вряд ли вызовут радость. В связи с этим чувства можно рас



смагивать как важнейшую характеристику личности. Как писал Ф Крюгер: «То, что радует человека, что его интересует, повергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его сущность, его характер, индивидуальность» (Крюгер Ф Сущность эмоционального переживания // Психология эмоций Тексты. М Изд во МГУ, 1984).

Чувства не только отражают отношение человека к объектам, но и несут информацию о них В этом смысле можно говорить о познавательном компоненте эмоций Даже впервые встречая тот или иной объект, того или иного человека, мы испытываем к нему какие-нибудь чувства И если этим чувством является, на пример, недоверие или страх, то мы стараемся избежать контакта с ним Иногда наши чувства обгоняют наши мысли и подсказывают, как надо себя вести Если на человека бросается злая собака, то он, не раздумывая, может побежать от нее или влезть на дерево Таким образом, наши чувства как бы информируют нас «Будьте осторожны!» Конечно, эта информация носит субъективный характер и зависит от опыта личности

Чувства тесно связаны с потребностями личности Мы говорили об этом, когда рассматривали концепцию П.В Симонова Действительно, за каждой эмоцией человека стоит конкретная потребность, т.е. нужда в чем-либо Потребности могут быть материальные и духовные

Материальные потребности требуют частого удовлетворения и быстро меняются Так, мы много раз чувствовали себя голодными, и нам казалось, что сможем съесть невообразимо много Однако, съев обычный обед, мы ощущаем сытость и еда перестает нас интересовать Не зря говорят «Запах пищи приятен только голодному» Отсюда можно сделать вывод, что материальные потребности, как и вызываемые ими эмоции, ситуативны, т.е. неустойчивы.

Отметим также, что по своей роли и тем функциям, которые чувства выполняют в удовлетворении потребностей, их можно разделить на две основные группы.

Первую из них составляют переживания, относящиеся к самим предметам потребностей Делая эти предметы привлекательными или непривлекательными, переживания как бы побуждают нас к определенным действиям Поэтому, если нам предлагают любимое мороженое или нелюбимую манную кашу, мы поступаем по-разному. Можно сказать, что само отношение к предмету потребности превращает их в мотивы Для возникновения этих переживаний достаточно обострения некой потребности и на

личия отвечающего ей предмета. Такие переживания предшествуют определенной деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. Они в значительной степени определяют направленность эмоциональной жизни; подчеркивая это, В.К. Вилюнас назвал их ведущими эмоциональными переживаниями, или побуждениями.

Ко второй группе эмоциональных явлений относятся те, что возникают уже при наличии ведущего побуждения. Эти переживания выражают определенное отношение человека к условиям, благоприятствующим или препятствующим ее осуществлению (страх, гнев), к конкретным достижениям в ней (радость, огорчение), к сложившимся или возможным ситуациям и т.п. Подчеркивая подчиненность этих эмоциональных переживаний ведущим побуждениям, их назвали производными. Так, с определенной эмоциональной окраской воспринимается голодным животным преграда, мешающая приближению к пище, та же преграда станет предметом другой производной эмоции, когда будет означать спасение от сильного врага. Можно сказать, что предметы производных эмоций обладают лишь ситуативной, условной жизненной значимостью. В виде производных эмоций потребность как бы проявляется вторично, но уже более широко — по отношению к условиям, окружающим предмет.

Таким образом, чувства порождаются двумя причинами: с одной стороны, потребностями человека, а с другой — его способностью отразить и понять определенные свойства этого объекта. Первая причина объективна, так как без удовлетворения потребностей человеку не прожить, а вторая — субъективна, связана с личностным опытом, ценностями каждого. Взаимосвязь объек-



тивного и субъективного объясняет, почему наряду с реальной оценкой объекта человек занимает по отношению к нему личностную позицию, включающую эмоциональное переживание

Ситуативность чувств проявляется также в том, что одно и то же чувство человек переживает по-разному в зависимости от обстоятельств. Так, ученик, обладающий чувством ответственности, будет радоваться успеху порученного дела, беспокоиться при задержке в его выполнении, стыдиться в случае провала.

В результате мы сталкиваемся с таким явлением, как амбивалентность (двойственность) чувств, которое означает противоречивость наших отношений к окружающей действительности. Амбивалентность чувств вызывается тем, что отдельные стороны объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека. Для примера можно вспомнить любого вашего знакомого. Наверняка в структуре его личности найдутся положительные и отрицательные черты. Например, мы уважаем кого-то за высокую работоспособность и трудолюбие и осуждаем за невыдержанность и вспыльчивость. В некоторых случаях амбивалентность вызвана противоречием между устойчивыми и ситуативными чувствами. Нередко бывает, что близкий, любимый человек вызывает обиду, стыд, гнев, поступив не так, как мы от него ожидали.

Полярность чувств также является их отличительной характеристикой. Это свойство связано с тем, что каждое чувство имеет свою противоположность и их можно группировать попарно. Это сказывается как в наиболее простых переживаниях: удовольствие — неудовольствие, симпатия — отвержение, так и в более сложных чувствах: любовь — ненависть, радость — горе, веселье — печаль и т.д. Чувства помогают нам разобраться в окружающем мире. Прислушиваясь к своим чувствам, человек может определить, что полезно, а что вредно, что хорошо, а что плохо. Каждому чувству всегда можно найти его противоположность. В зависимости от ситуации наши чувства оказываются ближе к одному или другому «полюсу».

Чувства характеризуются направленностью. Направленность определяет, насколько прочны связи наших чувств с различными окружающими нас объектами. Одинаковые чувства могут иметь разную направленность. Любовь к Родине, любовь к матери, любовь к брату, любовь к чтению, любовь к спорту, любовь к девушке и т.д. имеют совершенно разную направленность.

Важным качеством чувств является их интегральность, т.е. исключительная возможность к объединению и подчинению се-

бе других состояний и реакций. Чувства охватывают весь организм, они придают состоянию человека определенный тип переживаний. Так, при переходе улицы, будучи испуганным резким сигналом автомобиля, человек мгновенно оказывается на тротуаре и, только переведя дух, осознает, что произошло. Производя почти моментальную интеграцию всех систем организма, чувства сами по себе являются абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, что случается даже раньше, чем человек определит причины воздействия и конкретные способы ответа на них.

Еще одной важнейшей особенностью чувств является их связь с жизнедеятельностью организма. Под влиянием чувств изменяется деятельность внутренних органов человека:

- органов кровообращения (если ученику стыдно, то его лицо краснеет, а если страшно – бледнеет. Это вызвано тем, что диаметр кровеносных сосудов в зависимости от наших чувств то увеличивается, что ведет к покраснению кожи, то уменьшается – тогда кожа бледнеет,
- органов дыхания (которое бывает то быстрое и глубокое, то совсем неслышное, человек то задыхается, то вообще перестает дышать),
- органов пищеварения (при сильном волнении нередко наблюдается расстройство желудка, получившее в народе название «медвежья болезнь»),
- желез внутренней и внешней секреции (пересыхает во рту или начинается усиленное потоотделение).

Очень сильные и длительные переживания могут вызвать нарушения в организме. Так, М.И. Аствацатуров считал, что болезни сердца чаще вызваны страхом, печени – гневом, желудка – апатией и подавленным состоянием. Больше всего подвержено влиянию чувств сердце. Так, при чувстве страха сердце может начать сильно стучать или, наоборот, замереть, как бы остановиться. Не зря же говорят: «Сердце в пятки ушло», «От радости сердце готово вырваться наружу», «От испуга сердце замерло», «При большом напряжении сердце стучит, как колокол». Излишне спокойного человека нередко называют бессердечным.

Еще одной особенностью чувств является их историческая и социальная обусловленность: они по-своему проявляются у разных народов, в разные исторические периоды. Так, выражение радости в австралийском племени и в коллективе английских ученых будет очень различаться. У некоторых народов Африки



смех — показатель удивления, замешательства, а не признак веселья. В некоторых странах Азии от гостя ждут отрывки после еды в знак того, что он вполне удовлетворен. Такое поведение в Европе вряд ли повлечет за собой повторное приглашение в гости. Чувства изменяются с развитием общества. Похожие события и факты вызывали неодинаковое отношение у людей, живших в разное время.

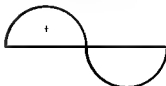
Социальный характер эмоций проявляется также в том, что они могут передаваться от человека к человеку. Дети знают, когда у папы или мамы плохое настроение, то им, как правило, не до веселья. Если у наших друзей случается радостное событие, то мы радуемся вместе с ними. Иногда эмоциональное состояние передается очень многим людям и даже целым странам. Вспомните, какие радость и веселье царят на улицах во время празднования Рождества.

Протекание чувств характеризуется своеобразием процесса, определенной динамикой, разнообразием проявлений. Чувства обладают разной силой и продолжительностью. Они могут быть длительными, но слабыми (печаль) или сильными, но кратковременными (радость). Большой интерес представляют длительно протекающие сильные чувства (любовь). Чувства также могут различаться по глубине, условиям возникновения или исчезновения, воздействию на организм человека, способу выражения. Чувства по-разному отражаются на внутреннем состоянии человека и на его внешнем облике.

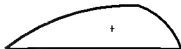
В динамике чувств можно проследить единство устойчивых и изменчивых компонентов. Причем надо различать динамику кратковременных переживаний и динамику длительных чувств.

Кратковременные переживания ситуативны и развиваются во времени в несколько стадий: возникновение, нарастание, кульминация, угасание. Так, если рассказывают анекдот, то мы сначала просто прислушиваемся, затем начинаем улыбаться, потом хохотать, после чего наступает постепенное успокоение. Длительные чувства более устойчивы и создают некий фон, на котором своеобразно протекают различные кратковременные переживания. Целостную систему динамического изменения чувств попытался создать В. Вундт: «Всю систему чувств», писал он, можно определить как многообразие трех измерений, где каждое измерение имеет два противоположных направления, исключая друг друга» (Вундт В. Очерки психологии. М., 1912). Основные измерения определяются им так:

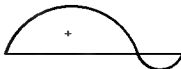
Удовольствие
неудовольствие



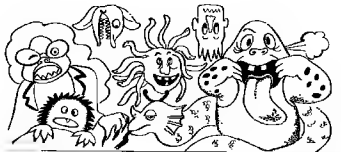
Возбуждение успокоение



Напряжение разрядка



Если чувства удовольствия или неудовольствия вызваны в большей степени особенностями самих предметов, их значением в жизни человека, той ролью, которую они играют в различных ситуациях, то степень возбуждения будет обусловлена спецификой самого чувства. Так, например, гнев чаще протекает в фор-



ме ярко выраженного возбуждения, в то время как для чувства удовольствия характерно успокоение. Напряжение, помимо того, что оно неразрывно связано с такими чувствами, как гнев, страх, горе, и по мере их исчезновения сменяется на разрядку, может переживаться как самостоятельное особое чувство. Многие приключенческие фильмы или фильмы «ужастики» сопровождают именно этим чувством. Напряжение мы ощущаем и при восприятии чего-то неизвестного, но очень важного для нас. Развертывание событий как бы нагнетает напряжение, тем более значительное, чем сильнее было предшествующее напряжение.

Многообразие и сложность чувств обуславливают недостаточную осознанность и управляемость эмоциональной сферы. Это проявляется в трудности словесного описания своих чувств: подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неточно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

Нужны ли нам переживания?

Итак, для чего же эмоции и чувства нужны человеку?

Человеческие чувства имеют длительную историю своего развития, в процессе которого они помогали человеку лучше приспособляться к окружающим условиям, а сами выполняли определенные функции.

Так, отражательная функция чувств выражается в обобщенной оценке событий. Благодаря тому, что чувства охватывают весь организм, они позволяют определить полезность или вредность воздействующих факторов и отреагировать, прежде чем

будет определено само вредное воздействие. Так, например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной обстановки. Эмоциональная оценка событий формируется не столько на основе опыта индивидуальных переживаний человека, сколько в результате сопереживаний, возникших в общении с другими людьми или из сообщений средств массовой информации. Благодаря отражательной функции чувств человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности для него. В этом смысле чувства выполняют еще и информационную, или сигнальную, роль. Возникающие переживания сигнализируют человеку о его потребностях, о том, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т.д.

Чувства дают нам сигнал о том, что является для человека наиболее важным, значимым во всем разнообразии окружающих предметов, явлений, людей, т.е. помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать предметы с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности. Эту функцию эмоций иногда называют информационной.

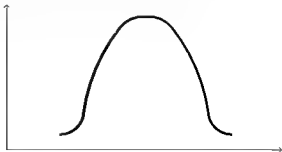
Оценочная (или отражательная) и сигнальная функции чувств непосредственно связаны с побудительной, или стимулирующей, функцией. Так, в той же дорожной обстановке человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. Что побудило его так поступить? Вероятно, именно эмоция страха, боязнь оказаться под колесами. С.Л. Рубинштейн указал, что «...эмоция в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него» (*Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии*. М., 1946). Чувства как бы определяют направление поиска, способное привести к решению задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что побуждает человека к действию.

Переживания выполняют также роль регулятора нашего поведения, деятельности и способов ее осуществления. Регулятивная функция включает в себя целый ряд других функций.

Так, чувства являются поддерживающим, подкрепляющим поведение фактором. Если вы совершили какое-то действие, в результате которого испытали чувство успеха и радости, то наверняка в дальнейшем вы будете его повторять, чтобы вновь испытать успех. Если же ваши действия встречают недоумение или даже протест

окружающих вы постараетесь так больше не поступать. Например, смешная гримаса где нибудь на вечеринке может привлечь всеобщее внимание, и человек будет в дальнейшем стараться рассмешить ею своих друзей. Та же гримаса в серьезной или грустной ситуации окажется неприемлемой, и человек постарается избавиться от этой привычки. Подкрепляющая функция чувств особенно ярко и непосредственно принимает участие в процессе обучения. Интересный материал, важные факты и события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и прочнее запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха — неуспеха обладают способностью привить любовь к учению или навсегда угасить ее.

Американские психологи Р.М. Йеркс и Д.А. Додсон поставили цель изучить зависимость научения от силы подкрепления. С этой целью они поставили целую серию опытов на мышах. Для вызывания эмоциональной реакции они наказывали их электроударом и тем самым установили зависимость эффективности деятельности от интенсивности мотивации. Впоследствии эта зависимость была выявлена и у людей. Оказалось, что по мере увеличения интенсивности мотивации эффективность деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается. Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации.



Переключательная функция чувств особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов. При этом человеку одновременно хочется сделать несколько дел, которые нельзя совместить, а с чего начать, он не знает. Многим, наверное, приходилось выби

рать между тем, чтобы пойти в школу или остаться дома «поболеть» либо погулять по соседней стройке. В результате принятого решения определяется доминирующая потребность. Также возможно возникновение противоречия между естественным для человека инстинктом самосохранения (например, не вступать в драку с хулиганами) и социальной потребностью следовать определенным нормам (заступить за младшего брата), что, по сути дела, проявляется в борьбе между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Привлекательность мотива, его близость личности направляет ее деятельность в ту или другую сторону.

Нельзя не отметить и приспособительную функцию чувств. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, с помощью которого живые существа определяли значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей. Нам одинаково плохо, когда слишком жарко или слишком холодно, когда мы голодны или переели, когда мы одиноки или окружающие не дают нам покоя. Мы стараемся найти то, что нам более всего подходит в данной ситуации. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к обстоятельствам.

Вероятно, есть смысл сказать и о коммуникативной функции чувств. Выражение лица и телодвижения, или, как говорят психологи, мимика и пантомимика, позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются языком человеческих чувств, средством общения не столько мыслей, сколько эмоций. Даже младенец улыбается



ся, если ему дать то, что нравится, или плачет, если чем то недоволен. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%) и удивление (34%). Наибольшую информативность об испытываемых человеком чувствах несет выражение его глаз. Недаром на протяжении многих лет человечество считает глаза «зеркалом души». В своей книге «Выразительные глаза» Гесс писал, что с помощью глаз передаются самые точные и открытые сигналы из всех сигналов человеческой коммуникации, потому что они занимают центральное положение в человеческом организме, а зрачки ведут себя полностью независимо. Когда человек возбужден, его зрачки расширяются в 4 раза против обычного состояния. Наоборот, сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сокращаться, при этом получаются так называемые «глаза бусинки» или «змеиные глаза».

В рамках коммуникативной функции чувств можно выделить и воздействие на окружающих. Так, дети очень быстро замечают, что их эмоциональные реакции, связанные с физическим нездоровьем, обладают большой силой воздействия на близких. Пятилетний ребенок сознательно говорит, что он будет плакать до тех пор, пока родители не выполнят его желание.

Кроме того, эмоции и их проявления (такие, как голос, жесты) как бы демонстрируют другим людям и нам самим, какие чувства мы переживаем. Каждый знает, что если у кого-то грустное лицо, значит, у него что-то случилось и надо быть с ним более тактичным и предупредительным. Видя разгневанного человека, мы не будем с ним разговаривать, а подождем, пока он успокоится. Мы как будто все время играем в интересную игру «можно-нельзя», решая про себя, можно или нельзя спросить, сказать, сделать, обратиться, в зависимости от того, что нам демонстрирует лица других людей. Точно так же ведут себя и окружающие, стараясь понять, что выражаем мы своим лицом и поведением. Эта функция эмоций и чувств называется экспрессивной. Она выражается в умении правильно внешне продемонстрировать свои эмоции и чувства и прочесть их у других людей. Так, например, Алан Пиз считает, что если человек нечестен или скрывает что-то, его глаза встречаются с вашими менее 1/3 всего времени общения. Если взгляд человека встречается с вашими глазами более 2/3 времени, это может означать одно из двух: 1) он или она считают вас очень интересным или привлекательным — в этом случае зрачки глаз будут расширены; 2) он или она на

строены враждебно по отношению к вам и невербально посылают вызов — этом случае зрачки будут сужены. Арджайл установил, что если человеку *А* нравится человек *В*, то он на него будет часто смотреть. Это побуждает *В* думать, что он нравится *А*, поэтому *В*, в свою очередь, полюбит *А*. Другими словами, чтобы создать благоприятную эмоциональную атмосферу общения с другим человеком, наш взгляд должен встречаться с его взглядом около 70% времени общения.

Внешнее проявление чувств

Об эмоциональном состоянии других людей человек судит по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса, походке и т.п. Определенным чувствам соответствуют свои специфические формы выражения. Например, страх выражается в расширении зрачков, в дрожи, в бледности, для ужаса характерны широко открытые глаза, бледность кожи, заторможенность движений, дрожащий голос. При скуке человек ищет себе какое-нибудь занятие, он зеваает, его глаза не блестят и кажутся усталыми. Радость проявляется в блеске глаз, в покраснении лица, в ускорении движений и т.д. Внешнее проявление эмоций у человека и обезьян во многом сходно. Поэтому Ч. Дарвин рассматривал внешние проявления эмоций как рудимент (остатки) действий нападения и обороны, которые были у наших предков-обезьян. Им установлено много сходного во внешних проявлениях эмоций у обезьян и человека, которые сложились в борьбе за существование: напряженные позы, энергичные движения, стис-



нутые челюсти и т.п. Также и современный человек при сильном гневе повышает голос, невольно сжимает кулаки, а при страхе как бы съеживается, опускает голову, точно хочет спрятаться или обратиться в бегство.

Имеются доказательства врожденности некоторых проявлений эмоций. Так, у маленьких детей слепых и зрячих мимика одинакова. К таким инстинктивным выразительным движениям относится, например, поднятие бровей при удивлении. Однако с возрастом мимика зрячих становится более выразительной, в то время как у слепых она постепенно исчезает.

Наиболее ярко выражает чувства человеческое лицо. Мышцы лица очень подвижны и могут передавать самые различные чувства в зависимости от внутреннего состояния человека. Переживаемые человеком чувства выражаются также в пантомимике и в произвольных мышечных движениях. При положительных чувствах эти движения обычно направлены в сторону объекта чувств, а при отрицательных — в сторону от него. Выразителем наших чувств также являются глаза, которые бывают радостные и веселые, печальные и грустные, испуганные и удивленные. Тесно связано с нашими чувствами выражение рта. Чем выше загнуты уголки губ вверх, тем шире улыбка — тем более хорошее у нас настроение. Если же уголки губ опущены вниз, а губы сжаты, это верный признак обиды.

Особенно полно отражаются чувства в речи, которая содержит не только определенные мысли, но и отношение к ним говорящего. Большую роль здесь играет интонация. Даже слушая незнакомую иностранную речь, нетрудно понять, в каком настроении находится говорящий человек. При различных эмоциональных переживаниях изменяется скорость речи, нарушается ее правильность.

Нельзя отрицать и социальной природы выразительных движений. Выразительные движения помогают нам передать окружающим наше эмоциональное состояние и тем самым облегчают общение. В настоящее время различия в выражении эмоций наблюдаются и у представителей разных социальных групп, разных наций и разных профессий. Даже дети разного возраста выражают свои чувства по-разному, используя своеобразные жесты, мимику, словечки. В различные исторические эпохи люди по-разному выражали свои чувства. Так, например, в средневековой французской поэме «Песнь о Роланде» храбрые бароны и воины на каждом шагу плачут и падают в обмороки. И даже сам Карл

Великий, вернувшись в Ахен после испанской войны и получив от архангела Гавриила приказ начать новую войну, плачет от горя и рвет свою седую бороду.

Из-за разности во внешнем проявлении мы не всегда можем оценить чувства иностранца. У всех народов принято по-своему проявлять свои чувства. Так, если у одних народов обязательно, чтобы вдовы на похоронах громко голосили, кричали, плакали по своему умершему мужу, и сдержанность воспринимается неодобрительно, то у других народов такие длительные крики будут восприниматься как нарочитые и вызывать осуждение, а у третьих их смерть рассматривается как веселый праздник в честь перехода души в лучший мир. Люди, родившиеся в южных странах, более эмоциональны, а северяне, наоборот, стараются меньше проявлять свои чувства. В зависимости от установленных неписаных правил, традиций, бытующих в разной социальной среде, по-разному выражаются различные чувства. Взрослые осознанно и неосознанно учат детей тому, как принято в их стране «изображать» грусть и печаль, радость и веселье. Ребенку говорят: «Не плачь, ведь ты мужчина», «Не дерись, ведь ты девочка», «Не шуми, здесь больница!», «Почему ты не танцуешь сегодня праздник!»

В каждом обществе существуют свои нормы выражения чувств, отвечающие представлениям о приличии, скромности, воспитанности. Избыток выразительных средств может рассматриваться в одном обществе как недостаток воспитания, в то время как в другом его считают свидетельством скрытности, недостаточной искренности. В процессе взаимодействия людей выразительные движения обогащаются, дифференцируются, приобретая характер



образного «языка», специфического кода для передачи всех оттенков чувств. Итак, форма и употребление выразительных движений определяются сложившейся системой отношений в обществе, которое контролирует их проявление.

Внутренние компоненты эмоций

Как и любое психическое явление, наши чувства связаны с физиологическими процессами в организме. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире, но затрагивает деятельность всего организма. Так, например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т.д. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других бледнеет. При положительных эмоциях приток крови к коже увеличивается. Она краснеет и теплеет. Поэтому говорят, что радость красит человека, делает его красивее, жизнерадостнее. Кроме того, меняется ритм дыхания (человек задыхается от волнения), нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пересыхание во рту при волнении, холодный пот от страха). Изменяется также тонус мышц тела. Поэтому состояние горя или печали сопровождается слабостью, усталостью или перенапряжением мышц. Человек выглядит более старым, жалким, подавленным.

Многие из этих реакций организма непроизвольны. Нельзя заставить себя не краснеть при гневе или не бледнеть при страхе. Именно на физиологических изменениях, происходящих при переживаниях, основан так называемый детектор лжи. Понятие «детектор лжи» условное, потому что данный прибор измеряет не уровень правды, а то, насколько эмоционально важен для обследуемого человека тот или иной вопрос или прозвучавшее слово. Благодаря тому, что этот прибор может записывать множество различных реакций человека: изменение частоты дыхания, движения тела, микродвижения рук, потоотделение кожи ладоней, судистые реакции, он имеет еще одно название — полиграф. Однако наши приборы еще слишком несовершенны, чтобы выявлять значение тонких изменений в различных физиологических проявлениях, таких, например, как потоотделение или учащенный ритм сердца.

В связи с тем, что эти процессы легко поддаются самонаблюдению, их с давних времен принимали за причину чувств. Особенно чутко реагирует на все изменения эмоционального состояния наше сердце, недаром в народе его всегда считали вместилищем чувств. Именно поэтому мы до сих пор говорим: «сердце не может простить», «сердцем чую», «покорить сердце», «тоска на сердце», несмотря на то, что изменения происходят и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах.

Однако то, что казалось причиной, на самом деле лишь следствие. Указанные системы человеческого организма подчиняются деятельности симпатической нервной системы, возбуждение которой ведет к выделению надпочечниками гормона адреналина. Именно адреналин вызывает изменение в работе органов и систем организма и приводит их в состояние готовности к экстренной трате энергии. Это проявляется в том, что происходит отток крови от внутренних органов, усиленное кровоснабжение скелетной мускулатуры, задержка работы органов пищеварения. В кровь выбрасывается большое количество сахара — одного из главных источников мышечной энергии.

Но указанные процессы не объясняют всего многообразия эмоций, реакции симпатической нервной системы носят стереотипный характер и бывают одинаковы при различных эмоциях. Более того, аналогичные реакции наблюдаются и в некоторых состояниях, не связанных прямо с эмоциями (при мышечной работе, при холоде и т.д.). Исследования показали, что в случае отключения (перерезке) всей симпатической системы внешние признаки эмоций сохраняются. В то же время в опытах С. Шехтера при введении испытуемым адреналина оказалось, что, если они знали об этом, то эмоциональной реакции не было, а если не знали, реакция зависела от искусственно созданной ситуации и могла быть как гневом, так и радостью. По мнению Шехтера, совершенно очевидно, что для возникновения эмоций необходима физиологическая активация, но только восприятие ситуации определяет направленность эмоции. Поэтому деятельность симпатической нервной системы нужно рассматривать лишь как следственные процессы, происходящих в головном мозге.

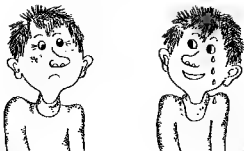
В отличие от животных человек может осознавать свои эмоции и чувства и вызвавшие их причины. Ведущую роль в протекании чувств выполняет кора больших полушарий головного мозга. И.П.Павлов показал, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все

явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими

Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при переутомлении, опьянении и т.д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры. При этом центры как бы лишаются своего «руководства», оказываются предоставлены «сами себе», как ученики в классе без учителя, вследствие чего исчезает обычная сдержанность. Животные с удаленными большими полушариями обнаруживают картину необычайно сильного и постоянно эмоционального возбуждения по малейшему поводу. Однако возможна и обратная реакция. В случае распространения широкого торможения наблюдаются угнетение, ослабление или скованность мускульных движений, упадок сердечно-сосудистой деятельности и дыхания и т.д.

О том, что именно кора мозга управляет нашими чувствами, свидетельствуют и наблюдения за больными, у которых выявляется резкое расхождение между внутренними переживаниями и их внешним выражением. У таких больных любой раздражитель может вызвать совершенно не соответствующую им внешнюю реакцию: взрывы смеха или потоки слез. Однако, смеясь, эти больные чувствуют себя печальными, а плача, иногда испытывают веселье.

Возникая в коре головного мозга, физиологический процесс, являющийся основой чувств, распространяется на нижележащие подкорковые центры. Электрофизиологические исследования показали огромное значение для эмоциональных состояний особых образований нервной системы. Так, эмоциональный настрой, эмоциональные переживания и соответствующие им органические



изменения возникают в одном и том же центре — таламусе. Ф Бард показал, что с эмоциями из всех мозговых структур связан не сам таламус, а гипоталамус и центральная часть лимбической системы.

В экспериментах Л Олдса с вживлением электродов в различные участки мозга изучалось поведение крысы при раздражении электротоком задней части гипоталамуса. Ученый предположил, что крысы будут избегать того участка клетки, где они подвергаются воздействию тока. Однако оказалось, что не все крысы вели себя так, как ожидал экспериментатор. Одна из них постоянно возвращалась к тому участку клетки, где на нее воздействовали током. Тогда Олдс, полагая, что эта крыса менее чувствительна, чем другие, увеличил силу тока. Но чем сильнее были разряды, тем быстрее крыса возвращалась к тому месту, где она их получила, т е оказалось, что крыса сама стремилась получить электрический стимул вместо того, чтобы избегать его.

После вскрытия мозга животного Олдс обнаружил, что электрод по ошибке был вживлен не в то место и вызвал «реакцию удовольствия». Тогда были проведены дополнительные исследования с вживлением электродов в найденный центр. Животных поместили в клетки, где они могли сами подвергать себя воздействию тока, нажимая на рычаг.

Результаты ошеломили ученых. Крысы стремились непрерывно нажимать на рычаг, перенося самые сильные разряды. Иногда они были настолько сильными, что отбрасывали крысу к стенке клетки. Но как только крыса приходила в себя, она снова бросалась к рычагу, чтобы получить новый разряд, подобный предыдущему. Некоторые животные нажимали на него более 100 раз в минуту, а средняя частота за сутки составляла 200 раз в час.

Если возникала потребность во сне, крысы дремали несколько минут, а потом сразу же снова принимались за стимуляцию. Они предпочитали обходиться без пищи, бросали свои выводки, только бы нажимать на рычаг.

Раздражение других участков мозга вызывало у животных ощущение сильной боли, отрицательные эмоции и стремление избежать такого воздействия. Их называли «болевыми центрами» или «центрами страдания». Используя «центр умиротворения», психофизиолог Дельгадо вышел на арену вместо тоreadора и остановил несущегося на него быка, воздействуя с



помощью пульта дистанционного управления на вживленные в его мозг электроды

Важные данные для выявления сущности эмоциональных реакций были получены при изучении функциональной асимметрии мозга. Было установлено, что левое полушарие в большей степени связано с возникновением и поддержанием положительных эмоций, а правое — отрицательных

Следует также отметить роль ретикулярной формации как структуры, активизирующей эмоциональную жизнь человека. Получая из различных органов чувств нервные стимулы, ретикулярная формация посылает их после переработки в большие полушария головного мозга. Выступая аккумулятором энергии, ретикулярная формация способна понижать и повышать активность мозга, усиливать, ослаблять или затормаживать ответы на раздражители

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но могут быть вызваны словами, мыслями. Благодаря речи мы осознаем свои чувства. С помощью речи мы можем вызвать те или иные чувства и у других людей. Так, прочитанный рассказ вызывает у нас соответствующее эмоциональное состояние. Связи второй сигнальной системы являются физиологической основой высших человеческих чувств: интеллектуальных, моральных, эстетических. Неразрывная связь второй сигнальной системы с первой обеспечивает сознательную регуляцию чувств и общественный характер их внешних проявлений

Индивидуальные особенности чувств человека

Различия в чувственной сфере накладывают глубокий отпечаток на весь строй духовной жизни человека. Среди всего многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений следует отметить прежде всего обусловленные особенностями нервной системы человека. В связи с тем, что такие особенности, как степень эмоциональной возбудимости, сила эмоционального возбуждения и устойчивость эмоциональных состояний, непосредственно проявляются в поведении, то определить и наблюдать эти особенности достаточно легко. Так, лица с высокой эмоциональной возбудимостью обычно очень впечатлительны, волнуются по малейшему поводу, их легко удивить, обрадовать, разгневать, обидеть. Существуют и эмоционально



нечуткие люди, у которых выражение эмоции наступает только в чрезвычайно острых эмоциональных ситуациях. За это их нередко называют «толстокожими», «эмоционально тупыми». В некоторых случаях за излишнее спокойствие и безстрастность человека называют «холодным». «Холодный» человек безразличен к тому, что происходит вокруг него, скептически относится к жизни. Безразличие может прятаться за вежливостью, аккуратностью, необходимостью выполнения своей работы и пр. Такие люди расчетливы и никогда не будут рисковать своим спокойствием или здоровьем. Ф. И. Тютчев очень метко охарактеризовал их таким образом.

Они не видят и не слышат,
Живут в сем мире, как впотьмах,
Для них и солнца, зная, не дышат
И жизни нет в морских волнах.

Лучи к ним в душу не сходили,
Весна в груди их не цвела,
При них леса не говорили
И ночь в звездах нема была!

< >

Не их вина, пойми, коль может,
Органа жизнь глухонемой!
Увы, душа в нем не встревожит
И голос матери самой!

Сила эмоционального возбуждения проявляется в том, насколько, как говорят, «горяч», вспыхив человек. Обычно это связано с особенностями нервной системы относительным преобладанием возбуждения над торможением. Сильное переживание целиком захватывает человека и побуждает его к активному, иногда немедленному действию. Сильное переживание трудно сдержать, побороть. Его невозможно скрыть — оно проявляется в движениях, жестах, мимике, интонации.

Существенно выражены различия в глубине и устойчивости чувств. Лица с большой устойчивостью эмоциональных состояний характеризуются постоянством настроения, чувства захватывают их целиком и оставляют после себя глубокий след. Глубокое чувство выражает существенные стороны личности человека, так как имеет глубокие корни в его жизни. Многие глубокие чувства отличаются большой длительностью, устойчивостью. К ним можно отнести чувство чести, долга, собственного достоинства. У других людей чувства поверхностны, протекают легко, малозаметно, без серьезных переживаний.

По сути дела, рассмотренные индивидуальные особенности образуют динамическую сторону эмоциональных процессов, проявляющихся своеобразным рисунком произвольных выразительных движений. Индивидуальные различия проявляются также в некоторых социальных качествах личности, и, в частности, в том, насколько открыт в своих чувствах человек для окружающих. В этом плане можно выделить натуры открытые, для которых характерна откровенность, желание поделиться с другими своими даже очень интимными переживаниями, и людей скрытных, маскирующих свои чувства под мас-



кой внешнего спокойствия из-за боязни насмешки или равнодушия

Личностные особенности эмоциональной сферы связывают также с таким качеством, как отзывчивость. Отзывчивыми считают людей, которые эмоционально откликаются на события в жизни других людей как на свои собственные. Противоположным качеством является черствость (или эмоциональная тупость). Такие люди не понимают, что означает сочувствие другому, безразличны к окружающим. Жизнь только для себя, только своими интересами ведет к появлению такого свойства личности, как жесткость.

Весьма важны также различия в направленности и содержании чувств. У разных людей можно заметить преобладание того или иного настроения, склонность к определенным чувствам, что позволяет говорить о них как о ведущих. Эта особенность обычно связана с мировоззрением, жизненными интересами, убеждениями.



ми личности. В исследовании Б. И. Додонова среди ведущих направленностей чувств отмечены альтруистическая, практическая, интеллектуальная, эстетическая и гедонистическая (эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте).

Отмеченные индивидуальные различия не могут охватить всего многообразия эмоциональных проявлений человека, не исчерпывают всей палитры оттенков индивидуального чувства. Однако теоретическое многообразие человеческих чувств не исключает встречающихся на практике трафаретных, типичных форм реагирования. В связи с этим С. Л. Рубинштейн считал, что характерологически существенным являются различия между эмоциональными, сентиментальными и страстными натурами.

Собственно эмоциональные натуры переживают свои чувства, отдаваясь их вибрациям, у них господствует аффективность: они впечатлительны, возбудимы, но скорее порывисты, чем действительны; для них само чувство с захватывающим волнением важнее его объекта. Они обычно горячо берутся за дело, возбужденно радуются успеху, до самозабвения отдаются работе, увлекают за собой окружающих. Страстные натуры живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии, их не удовлетворяют ни переживания друзей, ни созерцательное любование его объектом, для них чувство — это страстное стремление. Сентиментальные натуры скорее созерцают свои чувства, любясь их переливами, они чувствительны, но пассивны, любовь для них по преимуществу любование. Им нравится говорить о своих переживаниях, однако в практической деятельности они нередко проявляют больше рассудительности, чем натуры страстные.



Неповторимые индивидуальные проявления эмоционального облика складываются в течение всей жизни и неразрывно связаны с развитием личности в целом. Чувства не могут существовать вне конкретной личности, они не имеют своей истории, а образуют совместно со всеми структурами личности сложную систему, психический облик человека

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задание 1. Исследуйте эмоциональное состояние школьников по методике А.О.Прохорова

Для изучения эмоционального состояния можно использовать цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. В рисунках и цвете учащиеся могут выразить то, что им трудно сказать словами в силу недостаточного развития самосознания, рефлексии и способности к идентификации. Кроме того, вследствие привлекательности и естественности задания эта методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта, снимает напряжение, возникающее в ситуации обследования.

Для работы необходимо иметь лист белой бумаги и цветные карандаши, красный, желтый, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый. На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50х50 мм (правая сторона будет предназначена для рисунка)

Инструкция 1: «Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листке бумаги с левой стороны нарисован квадрат. Сейчас вам надо в этом квадрате цветным карандашом изобразить ваше состояние, т.е. то, что вы в данный момент испытываете. Если ваше состояние нельзя изобразить одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его карандашами различных цветов. При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией, двумя перпендикулярами на четыре части, горизонталью и перпендикуляром к ней на три части и т.д.).

После того как школьники справятся с заданием, экспериментатор дает **инструкцию 2:** «Ребята! Сейчас каждый из вас изобразил свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать. Это могут быть и окружающие вас предметы: парта, доска, наш класс, а могут быть и предметы, которых здесь нет, но на которые похоже ваше состояние. Например, цветок, мяч, солнце, дождь и т.д. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, то нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа»

Время для проверки теста не должно ограничиваться

Ключ к обработке результатов:

Цвет (в квадрате)	Рисунок	Состояние
Красный	Тетрадь Парта Класс Доска и др. Школьные атрибуты	Активность (активация)
Красный, сочетание красного и желтого	Радуга Новый год, елка Торт, мороженое Конфеты Подарок Горка «5» Солнце Воздушные шары	Радость
Зеленый	Светофор Машина Телевизор Беговая дорожка Жонглер в цирке Классная доска	Внимание, сосредоточение*
Розовый	Робот Компьютер Машина Принцесса Кукла	Мечтание, фантазирование
Черный	Дождь Клякса Ребенок спит за партой	Утомление, усталость

* В младших классах это состояние может быть изображено красным цветом

Цвет (в квадрате)	Рисунок	Состояние
Оранжевый	Цветы Дети играют Животные Ребенок помогает старушке	Дружелюбие, доброжелательность
Желтый	Разбитая ваза Ребенок с учи- тельницей, мамой	Искренность
Голубой	Душ Бассейн Море	Бодрость
Синий	Скамья Волейбол Футбол Поднятая рука Дети с учительницей, со старшими	Азарт Уважение
Коричневый	Поле «Скорая помощь» Могилка Ребенок упал, мама гладит его по головке	Сочувствие, сострадание

В таблице представлены не все, а только основные психические состояния школьников, отмеченные как наиболее часто встречающиеся. При обработке результатов нужно также учитывать особенности изображения. Наличие сильной штриховки, маленькие размеры рисунка часто свидетельствуют о неблагоприятном физическом состоянии ребенка, напряженности, скованности и т.п., тогда как большие размеры часто говорят об обратном.

Пользуясь данной методикой, педагог должен помнить, что динамическая структура психического состояния может и не иметь «монохарактеристики», так как доминирующее значение на какое-то время может приобрести не один, а несколько компонентов психики.

Задание 2. Исследуйте эмоциональную чувствительность

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 10 вопросов. Каждый вопрос имеет три ответа А, Б, В. Выберите тот, который

больше всего подходит вам Правильных или неправильных ответов нет. Отвечайте быстро, долго не раздумывайте».

1. За чем вы могли бы встать в очередь?

А. Ни за чем

Б. Если нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то занимаете очередь.

В. Если есть возможность, вы лучше отправитесь в другой магазин, даже если он и не слишком близко

2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?

А. Вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков.

Б. Да

В. Нет

3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?

А. За час до отправления поезда

Б. За четверть часа

В. За полчаса

4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему либо напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?

А. Если это близкий человек, то безусловно.

Б. Если не можете помочь его беде, то хотя бы пытаетесь успокоить его.

В. Напряжение передается в любом случае

5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, болит голова, начинается головокружение), если вы переживаете из-за чего либо?

А. Нет

Б. Случается

В. Из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным целый день

6. Насколько, по вашему, справедливо изречение «Рано или поздно все образуется само собой»?

А. Целиком и полностью

Б. Хорошо, если бы так было, но вы в это не верите

В. Сам человек должен приложить к этому усилия

7. Если вы опоздали на урок, что вы чувствуете?

А. И с другими может такое случиться

- Б.** В таком случае лучше не входить в класс
- В.** Естественно, испытываете стеснение.

8 Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?

- А.** В таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим
- Б.** Обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что хвататься, поэтому с трудом управляетесь с ними
- В.** Вы всегда работаете в одном темпе

9 Выносите ли вы нахождение в толпе?

- А.** Иногда да, иногда нет
- Б.** Не выносите, нервничаете из-за этого
- В.** Вам это не мешает

10 Можете ли вы спокойно спать на новом, чужом месте?

- А.** В том случае, если условия подходящие, спите хорошо
- Б.** Едва ли
- В.** В любом месте спите беспечно

Баллы, соответствующие ответам

Вопрос	Варианты ответов		
	А	Б	В
1	0	6	3
2	6	0	8
3	3	9	0
4	4	6	1
5	8	5	0
6	10	3	6
7	8	0	6
8	6	0	10
9	6	1	9
10	6	1	10

Результаты

Менее 55 баллов Вы эмоционально чувствительный человек. Из-за этого вы иногда страдаете. Вы чрезмерно боязливы, не уверены в себе, часто теряетесь в сложной ситуации.

От 36 до 65 баллов. Вы рассудительны, спокойны и осмотрительны, ваши настроения не достигают крайностей. Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки. Вас, конечно, можно вывести из равновесия, но лишь в том случае, если к тому имеется действительная причина. Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы, а не состоянием своих нервов.

Свыше 65 баллов. У вас низкая эмоциональная чувствительность. Окружающих вы можете вывести из терпения не своей нервозностью, а своей рассудительностью. Возможно, в некоторых случаях вы не слишком следите за теми из происходящих с вами событий, которые вам неприятны. Если это так, то вы очень везучий человек.

Задание 3. Исследуйте тревожность школьников (опросник Спилбергера)

Измерение тревожности учащихся особенно важно, так как это свойство во многом определяет их эмоциональное поведение. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая predisposedность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как predisposedность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую

ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, и особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа

Бланк шкал самооценки по Спилбергеру включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ)

Порядок работы. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Педлог предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкции, напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, по сколько правильных или неправильных ответов нет».

№ п/п	Вопрос-суждение	Ответ			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

№ п/п	Вопрос-суждение	Ответ			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно, определенную цифру. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

№ п/п	Вопрос-суждение	Ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4

№ п/п	Вопрос-суждение	Ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастливым	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Шкала СТ

Номер суждения	Ответы
1	4 3 2 1
2	4 3 2 1
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	4 3 2 1
6	1 2 3 4
7	1 2 3 4
8	4 3 2 1
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	4 3 2 1
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	4 3 2 1
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	4 3 2 1
Сумма СТ =	

Шкала ЛТ

Номер суждения	ответы
1	4 3 2 1
2	1 2 3 4
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	1 2 3 4
6	4 3 2 1
7	4 3 2 1
8	1 2 3 4
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	1 2 3 4
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	1 2 3 4
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	1 2 3 4
Сумма СТ =	

Итоговый показатель по каждому из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки тревожности до 30 баллов: низкая; 31–44 балла – умеренная, 45 и более – высокая.

Задание 4. Исследуйте потребность в аффилиации (по М.Ш. Магомед-Эминову)

Тест опросник мотивации аффилиации (ТМА) предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности, входящих в структуру мотивации аффилиации: стремление к принятию (СП) и страха отвержения (СО). Тест представляет собой опросник, состоящий из двух шкал: шкалы мотива СП и шкалы мотива СО.

Инструкция: «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу

+3	полностью согласен
+2	согласен
+1	скорее согласен, чем не согласен
0	нейтрален
1	скорее не согласен, чем согласен
2	не согласен
3	полностью не согласен

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, соответствующую выбранному вами ответу. Не тратьте время на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел в голову. Каждое последующее утверждение читайте только после того, как уже оценили предыдущее. Ни в коем случае ничего не пропускайте. При обработке производится подсчет баллов, а не анализ ответов на отдельные пункты теста. Результаты теста будут использованы только для научных целей, и дается полная гарантия их неразглашения.

В тесте нет «хороших» или «плохих» ответов. Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно и искренне выражайте собственное мнение.

Если возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест.

Теперь приступайте к работе».

Опросник для шкалы СП

1. Я легко схожусь с людьми
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, нежели оставаться одному.
3. Если бы я должен был выбирать, то предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, нежели общительным и дружелюбным
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей

- 5 Я говорю людям о своих переживаниях скорее часто и охотно, чем делаю это редко и лишь по особым случаям
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании
- 7 Мне нравится иметь как можно больше друзей
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят выше дружбы
- 10 Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
- 11 Излишняя откровенность с друзьями может повредить
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем пройти, просто поздоровавшись
- 13 Независимость и свободу от привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ обрести друзей
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стаку обдумывать его один
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств
17. У меня очень много близких друзей
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым
- 20 Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные
21. Я скорее прочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
- 22 Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности
23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем когда обсуждаю ее с другими
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей
25. Даже в коллективе мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

- 26 Оказавшись в новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых
- 27 Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка
- 28 Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу
- 29 Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь ими с кем-нибудь поделиться
- 30 Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании

Опросник для шкалы СО

- 1 Я стесняюсь идти в малознакомое общество
- 2 Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым
- 3 Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума
- 5 Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
- 6 Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят
- 7 Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен
- 8 Если я попрошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова
- 9 Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека
- 10 Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить
- 11 Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
- 13 Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если одет несоответствующим образом
- 14 Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес
- 15 Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека
- 16 Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.

17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе
22. Временами я уверен, что никому не нужен
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выразился в мой адрес
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда уверен, что мне откажут
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее активно включаюсь в беседу, чем держусь в стороне
32. Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую то другую вещь, занятую у меня на время

Подсчет суммарного балла

По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Используется следующая процедура. Ответам испытуемого на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе соотношения:

	3	2	1	0	+1	+2	+3
+							
	1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены знаком «-» в ключе) приписываются баллы на основе соотношения.

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	6	5	4	3	2	1
<i>Ключ к шкале СП</i> +1, +2, -3, -4, +5, 6, +7, 8, 9, 10, 11, +12, 13, +14, +15, 16, 17, 18, 19, +20, 21, +22, 23, 24, -25, +26, -27, -28, -29, +30						
<i>Ключ к шкале СО</i> +1, +2, +3, +4, 5, 6, +7, +8, +9, +10, 11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, 20, 21, +22, +23, 24, +25, 26, +27, +28, -29, +30, 31, +32.						

На основе двух индексов СП и СО выделяются четыре типа мотивов. Для этого суммарные баллы всей выборки испытуемых ранжируются как по шкале для СП, так и по шкале для СО. Далее выделяются четыре группы испытуемых в зависимости от мотива «высокий — низкий» (СП выше медианы, СО ниже медианы), «низкий — низкий» (СП ниже медианы, СО ниже медианы), «высокий — высокий» (СП выше медианы, СО выше медианы) «низкий — высокий» (СП ниже медианы, СО выше медианы).

Для испытуемых группы «высокий — низкий» характерен мотив «стремление к принятию», а для испытуемых группы «низкий — высокий» мотив «страх отвержения». У испытуемых двух других групп интенсивность мотивов приблизительно одинакова. При этом у одной из них («высокий — высокий») интенсивность мотивов высокая, а у другой — низкая.

Развиваем свои возможности

Упражнение 1. «Цвета чувств»

Выбираем водящего. Водящий по удару гонга закрывает глаза, а остальные участники задумывают какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных — красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый. Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет.

своим поведением. Водящий должен его отгадать. Все понятно? Внимание! Начали!

Упражнение 2. «Настройка»

Школьникам предлагают мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, лей зажем, каким либо характерным жестом, спокойное, расслабленное с другим, а уверенное, «побеждающее» с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

Упражнение 3. «Приятное воспоминание»

Школьникам предлагают вспомнить ситуацию, в которой они испытали полный покой и расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представить себе эту ситуацию.

Упражнение 4. «Использование роли»

В трудной ситуации школьнику предлагают ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы в его образе. Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.

Упражнение 5. «Речь и жест»

Школьникам объясняют, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут положительно влиять — успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

Упражнение 6. «Улыбка»

Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьникам дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

Упражнение 7. «Дыхание»

Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения. Например,

делать выдох вдвое длиннее, чем вдох, в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее обычного или сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 с

Вопросы для самопроверки

- 1 Каково значение чувств в жизни человека?
- 2 Назовите чувства, при которых у человека наблюдаются сходные внешние проявления.
- 3 В чем состоят индивидуальные различия в области эмоций и чувств?
- 4 Определите, какое влияние (регулирующее, стимулирующее или дезорганизующее) оказали чувства на деятельность в следующих примерах

А Идет урок английского языка.

Ребята принесли в класс ворону, молодая преподавательница Н забралась на подоконник, чтобы поймать птицу и выпустить ее. В это время учитель М заглядывает в класс. Он резко отчитывает Н. Смущенная, расстроенная, она выбегает в коридор, чтобы объяснить своему учителю, любимому человеку, суть происходящего. Но тот холоден и строг. Тогда Н возвращается в класс, хватая ворону, которую кто-то из ребят завернул в тряпку. И так, в тряпке, выбрасывает беспомощную птицу в окно. Возмущенные и возмущенные ребята грубят учительнице. Одного за другим она выгоняет их за дверь.

Б Досадное чувство собственного безволия возникает тогда, когда отступаешь перед трудностями. В этих случаях стоит только безжалостно и искренне назвать себя тряпкой, никчемным человеком, как просыпается чувство оскорбленной гордости. С такой «злостью» и досадой берешься за работу, что себя не узнаешь.

В Группа ребятшек забралась на лодочный пирс. Взрослый незаметно подошел к ним и громко крикнул. «Вы что тут, озорники, делаете?» Ребята бросились врассыпную, прежде чем успели подумать, что ничего плохого они не сделали. Но удрали не все ребята, один из них сел на землю и заплакал. А один из ребят нахмурился, сжал кулаки и пошел к взрослому выяснять обстановку, хотя ему тоже было страшно.

Г Сталевар, 41 г., переживает тяжелое состояние по поводу смерти единственной 18-летней дочери. Раньше он очень любил свою профессию, сознательно и ответственно относился к труду. Во время войны работал с высокой производительностью, по две-три смены не выходя из цеха. Теперь работа ему тягостна, он жалуется на крайнюю усталость, хочет перейти на инвалидность.

5. Укажите, какие психологические условия определяют различия чувств в каждом последующем примере.

А Два товарища Миша и Андрей после окончания школы решили поступить на физико-математический факультет университета. Миша давно мечтал стать физиком, выписывал журнал «Квант», посещал физический кружок, а Андрюша еще не нашел себя и решил поступать на физмат, чтобы и после школы не расставаться со своим лучшим другом. Конкурс они оба не выдержали. Андрей легко пережил эту неудачу, а Миша перенес ее как большую личную трагедию.

Б На дорожку выскочила лягушка, мальчишка смотрит на нее с любопытством, женщина с брезгливостью, дочка ее с ужасом, отец равнодушно, а старичок биолог с восхищением: «Какой красивый экземпляр! Обратите внимание на нежность тонов, на богатство расцветки, на форму тела, идеально приспособленную к жизни и в воде, и на суше одновременно!»

6. Какое явление в области чувств видим в следующем примере? Как оно называется?

«Я не знаю, пишет юноша девушке, люблю я тебя или ненавижу. Мне кажется, что эти чувства во мне странным образом перемешаны. Я спрашиваю себя: почему я тебя люблю? И не нахожу ответа. Кажется, нет оснований и для ненависти. Может быть, ты поможешь мне понять самого себя и чем вызвано мое такое нелепое состояние?»

7. Определите, какое чувство возникло в каждой нижеопи-
санный ситуации, укажите, положительно или отрицательно оно повлияло на формирование социальной направленности личности.

А Наш школьный театр уезжал на гастроли в село. Все уже сидели на перроне на рюкзаках и отсчитывали минуты до отъезда, когда появились Вася и Саша без рюкзаков. Оказывается, Вася захлопнул дверь и не смог взять рюкзак. А ведь у них с Сашей главные роли в спектакле!

Поняв, что им не открыть дверь, ребята впрыгнули в такси и примчались к нам без теплых вещей и денег. И потом, несмотря на то, что они замерзли и были полуживыми от усталости, они радовались, что все-таки успели на спектакль.

Б. Боря был уже в 10-м классе, где я вел уроки, учился он хорошо, казался общительным, умным. Дружил избирательно, всегда только с любознательными, интересными ребятами. Однажды, войдя в класс, я услышал фразу, сказанную Борисом: «Учитель интересуется мной лишь постольку, поскольку он мне что-то дает». Припомнился мне тут такой случай: я плохо себя чувствовал, хотел отменить консультацию, а Борис попросил задержаться. Тогда я порадовался его любознательности. Теперь он окончил институт, работает нефтяником, увлекается водным спортом, но жалуется, что с людьми почему-то сходится трудно, старается, подлаживается, но не получается.

В. На классном собрании пятиклассники ругали товарища за то, что он не нарисовал заголовок к стенгазете. Один из членов совета вкрадчиво спросил: «Ты зачем обещал нарисовать?» Провинившийся молчал. «Нет, ты ответь, зачем обещал? Ты, наверное, специально так сделал, чтобы мы проиграли конкурс?» «Мне кажется, поднялся второй, у него просто совести нет. Сегодня он обманул товарищей, а завтра предателем станет!» Художнику было стыдно, больно. Но именно это и доставляло удовольствие ребятам-прокурорам.

8. Какие индивидуальные особенности чувств (сила, глубина, устойчивость и т. д.) проявляются в приведенных ниже примерах?

А. Коля М., ученик 8-го класса, обиделся на учителя, когда тот пересадил его с одной парты на другую. Коля долго размышлял, почему его пересадили, и на всех уроках сидел расстроенный и подавленный. Дома долго не мог успокоиться...

Б. Сережа Т., ученик 6-го класса, получив двойку, готов расплакаться и с трудом сдерживает себя. Однако не проходит и получаса, как он совершенно забывает о плохой отметке и на перемене бурно и весело бежит по коридорам.

В. Аиду Н., ученицу 8-го класса, трудно развеселить, расстроить или рассердить. Когда все в классе громко смеется, она молчит. После большой неприятности, узнав, что

будет оставлена на второй год, продолжает спокойно работать

Г Один из учеников класса, Юра, совершил серьезный проступок. На классном собрании ребята выступали чрезвычайно резко и осуждающе. Кто-то даже сказал: «Ты позоришь наш класс». Затем слово предоставили Юре. Он поднялся, бледный, растерянный, постоял минуту и вдруг выбежал из класса, оставив на парте книгу и шапку. Вечером, когда учительница зашла к нему домой, Юра лежал в кровати и плакал.

Д Анна Каренина накануне гибели размышляет о своем отношении к Вронскому: «Моя любовь делается все страстнее и себялюбивее. У меня все в нем одном, и я требую, чтоб он все больше и больше отдавался мне. Если б я могла быть чемнибудь, кроме любовницы, страстно любящей одни его ласки; но я не могу и не хочу быть ничем другим»

9. Выберите правильный ответ

А Теория Джеймса Ланге позволяет объяснить

- а) причину того или иного поведения,
- б) направленность чувств,
- в) эмоциональное состояние;
- г) ни один ответ не верен

Б Центр удовольствия

- а) находится в коре головного мозга;
- б) при своем возбуждении подавляет чувство голода;
- в) называется также центром счастья,
- г) ни один ответ не верен

В Проявления эмоций у людей.

- а) строго управляются внутренними механизмами,
- б) определяются культурой,
- в) относительно сходны в разных культурах

Г Среди различных проявлений чувств легче всего поддаются

- а) внутренние переживания;
- б) физиологические изменения,

- в) внешние реакции,
- г) ни один ответ не верен.

Д Интенсивность наших чувств зависит в основном

- а) от восприятия ситуации,
- б) от внутреннего состояния организма,
- в) от анализа полученных сведений,
- г) от значения той потребности, с которой связано чувство

Е Положительные эмоции возникают оттого, что имеющаяся информация

- а) избыточна,
- б) недостаточна;
- в) достаточна

Домашнее задание

1 Вспомните какое нибудь эмоциональное событие в вашей жизни и с помощью формулы эмоций П В Симонова объясните те чувства, которые вы испытали

2 В двух представленных ниже списках выберите полярные чувства

А. Благодарность, блаженство, восторг, восхищение, гордость, доверие, злорадство, ликование, любовь, нежность, облегчение, радость, самодовольство, симпатия, спокойная совесть, уважение, уверенность, удовольствие, удовлетворенность собой, умиление

Б Боязнь, возмущение, гнев, горе, горечь, зависть, злоба, злость, испуг, недоверие, ненависть, неприязнь, нетерпение, неудовольствие, неуверенность, огорчение, омерзение, отвращение, отчаяние, печаль, презрение, раскаяние, ревность, скука, смущение, страх, стыд, тоска, тревога, угрызания совести, уныние, ярость.

3 Кого в своем классе ты бы отнес к открытым, откровенным людям, а кого к скрытным? Почему?

4 Попробуйте перед зеркалом выразить своим внешним видом состояние радости, печали и т.д. Спросите у окружающих, смогут ли они определить ваши чувства

Литература для более глубокого изучения

Бодалев А. А. Восприятие человека человеком. М.: Изд-во МГУ, 1982.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.

Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / Под ред. О. В. Овчинниковой. М.: Изд-во МГУ, 1976.

Выготский Л. С. Эмоции и их развитие в детском возрасте // Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982. Т. 2.

Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. М.: Мир, 1992. Т. 1.

Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.

Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988.

Додонов В. И. В мире эмоций. Киев, 1987.

Ждан А. Н. История психологии. М.: Изд-во МГУ, 1990.

Изард К. Е. Эмоции человека. М., 1984.

Лук А. Н. Эмоции и личность. М.: Знание, 1982.

Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М.: Сов. Россия, 1974.

Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.

Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.

Ярошевский М. Г. История психологии. М.: Мысль, 1985.

ГЛАВА 2

ВИДЫ ЧУВСТВ



Несмотря на то что внутренний мир человека очень богат и разнообразен, психологи с давних времен стремились установить какую нибудь систему классификации чувств. Наиболее известно деление чувств по их субъективному переживанию. Здесь выделяют две категории: чувства положительные, связанные с удовлетворением жизненных потребностей человека и потому доставляющие нам удовольствие, и чувства отрицательные, связанные с неудовлетворением жизненных потребностей и потому доставляющие неудовольствие.

С другой стороны, все чувства можно классифицировать по их содержанию. При этом выделяют простые и сложные чувства, в зависимости от того, какого уровня потребности удовлетворяются у человека. К более простым относятся гнев, страх, радость, горе, зависть, ревность, к более сложным — моральное чувство, эстетическое чувство, чувство патриотизма и любви к Родине.

Наконец, чувства имеют разные формы переживания: чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрация,



страсть, высшие чувства. Остановимся на этой классификации подробнее.

Чувственный тон

Простейшая форма переживания чувства — это так называемый чувственный, или эмоциональный, тон. Под чувственным тоном понимают эмоциональную окраску, своеобразный оттенок психического процесса. Эта эмоциональная окраска может нравиться нам, и поэтому мы стремимся к ее сохранению (или, наоборот, если нам что-то не нравится, то мы постараемся это устранить). Хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызывать у нас приятное или неприятное чувство. Так, хорошая музыка, запах розы, вкус апельсина приятны большинству людей, имеют положительный эмоциональный тон. Скрежет металла, запах горелой резины, вкус горького лекарства неприятны. В некоторых случаях отрицательный чувственный тон переходит в болезненное отвращение, когда нам настолько неприятно, что «мурашки бегут по коже». Это явление получило название «идиосинкразия». Таким свойством обладают для некоторых людей, например, звук протираемых стекол, запах рыбы, прикосновение к бархату и т.д.

Чувственный тон как бы объединяет в себе отражение наиболее общих и часто встречающихся признаков полезных и вредных факторов окружающей среды. Благодаря своей обобщенности чувственный тон помогает принять хотя и предварительное, но зато быстрое решение. Таким образом, у нас нет необходимо



сти перебирать старое и сравнивать новый раздражитель со всей информацией, хранимой в памяти. Чувственный тон обычно носит субъективную окраску. Интересная книга, приятный собеседник, веселая кинокомедия, любимое занятие и т.д. для одного человека могут вызвать нежные чувства, у другого — совсем противоположные переживания. Чувственный тон также зависит от того, как протекает деятельность. Постоянно проигрывающий нам партнер кажется более симпатичным, чем тот, который все время выигрывает у нас. Несмотря на свою внешнюю незначительность, знание и целенаправленное использование чувственного тона позволяет воздействовать на настроение человека, улучшать производительность труда, интенсивность учебы и т.д.

Даже, казалось бы, такая незначительная деталь, как цвет окружающих нас предметов, стен и пр., вызывает различные переживания. Простой пример: вряд ли вы согласились бы попробовать мертвенно-зеленую котлету с почерневшей картошкой, даже если вас станут наперебой уговаривать, что это безумно вкусно. Иногда мы тратим массу сил и средств, чтобы найти непременно те самые шторы, обои или одежду, которые «подходят нам по цвету». Постоянно находясь в океане многоцветья, мы отыскиваемся на это своими эмоциональными переживаниями.

Предупреждение эмоционального напряжения требует учета характера воздействия цвета на нас. Исследования Е.Б. Рабикина позволили установить цвета, наиболее благотворно влияющие на человека. К ним относятся зеленые, желто-зеленые и зелено-голубые. Помимо физических свойств цвета, т.е. длины волны, необходимо учитывать его качество и эстетическое значение. Это связано с тем, что абстрактного цвета нет, он всегда встречается

как цветовая окраска предметов. По законам ассоциаций наше восприятие переносит эстетическую оценку предметов на те цвета, которые этим предметам обычно свойственны (красный, как помидор, зеленый, как лягушка, и т.д.) Таким образом, цвет берет свою значимость из реальной действительности и его воздействие зависит от многих факторов, куда входит и социальный опыт человека.

Используя результаты исследований влияния цвета на человека, можно рекомендовать окрашивать в синие и голубые тона помещения и оборудование со значительным выделением тепла и при образовании шума. Например, в кабинете трудового обучения красные и желтые цвета оказывают возбуждающее влияние, поэтому их использование должно быть ограничено помещениями, где учащиеся могут находиться лишь кратковременно или где это возбуждение необходимо, например в спортивном зале. Однако при окраске помещений и оборудования следует избегать одноцветности, так как однообразие быстро надоедает, вызывая охранительное торможение. Предупреждает развитие утомления рациональное освещение залов и рабочих мест (достаточная освещенность, благоприятный спектр, равномерность), художественное оформление интерьера, красивая и удобная для учащихся форма (если она введена в учебном заведении). Рациональная окраска учебных помещений и оборудования может улучшить учебную деятельность.

Несомненно, что окраска стен в помещении не должна иметь гнетущий, казенный вид, способный усилить тревогу и волнение. Вестибюли, холлы, залы, кабинеты становятся приветливыми и уютными, когда их оживляют произведения изобразительного искусства. Достаточно художественно выполненные и умело подобранные по тематике картины способны поднять настроение, сделать его оптимистичным, снизить внутреннее напряжение, снять утомление и т.д.

При подборе картин необходимо проявлять максимум требовательности к их художественному совершенству и тщательно учитывать соответствие их содержания тем или иным условиям. Так, например, удачно подобранные и развешанные в столовой натюрморты могут возбуждать аппетит. Однако, если обилием и качеством съестного они будут значительно превышать то, что предлагает меню столовой, то это поведет к снижению аппетита. Такое же отрицательное влияние оказывают повешенные в кабинетах и приемной администрации школы картины, изо-

блуждающие кровавые битвы, тоскующих узников в темницах, драматические бытовые сцены Это необходимо иметь в виду, если требуется, чтобы убранство интерьера отвечало своему назначению, т.е. вызывало соответствующий чувственный тон

Склонность к тому или иному цвету или сочетанию цветов может существенно меняться у человека под влиянием различных факторов, хотя у каждого имеются собственные устойчивые предпочтения, составляющие «личную цветовую шкалу» В С Лобзин и М.М Решетников (1986) предложили оригинальную таблицу, позволяющую учитывать воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека

Цвет	Расположение цветового объекта		
	вверху	на уровне глаз	внизу
Красный	Возбуждает, мобилизует	Возбуждает	Воспринимается неестественно, может «обжигать»
Розовый	Вызывает ощущение легкости, счастья	Вызывает чувство нежности	Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями
Оранжевый	Способствует концентрации внимания	Вызывает ощущение тепла, способствует релаксации	Вызывает эффект «принадлежности» и ощущение тепла, иногда воспринима-
Желтый	Вызывает приятные ощущения разрядки, способствует расслаблению	Возбуждает, может вызывать неприятные ощущения	Вызывает эффект «приподнятости», иногда паранья
Зеленый	Воспринимается неестественно	Успокаивает	Успокаивает, «охлаждает», может оказывать снотворное действие
Голубой	Вызывает ощущение легкости, способствует расслаблению	«Охлаждает», вызывает отчуждение	«Охлаждает» (более выражено, чем зеленый)
Синий	Вызывает тревожность, беспокой-	Вызывает отчуждение в группе, в отношениях с руководством	Вызывает тревогу, «холод» ощущение бездны
Коричневый	Вызывает чувство тяжести, давления	Угнетает, усиливает болезненную настроенность	Вызывает ощущение уверенности, твердости

Знание воздействия чувственного тона на человека имеет большое практическое значение Мы уже говорили о значении окра

ски помещений. Но это касается всех проявлений. Так, неприятный запах или привкус химических удобрений резко снижает ценность овощей и фруктов. Производственный шум мешает работе и увеличивает брак, тогда как специально подобранная музыка повышает производительность труда.

Настроение

Иногда наши чувства надолго овладевают нами, превращаются в общий фон психического состояния и создают благоприятную почву для возникновения одних эмоциональных впечатлений и неблагоприятную для других. Так, будучи озабоченным и сердитым, ваш знакомый отреагирует на шутку совсем по-другому, чем когда он весел и беспечен. Его поведение мы объясняем тем, что у него «сегодня такое настроение». Что же это такое?

Под настроением понимают общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Настроение очень разнообразно и может быть радостным или грустным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.д. Настроение говорит о том, что мы настроены, готовы реагировать на события определенным образом. Настроение является эмоциональной реакцией не на последствия событий, а на их значение для жизни человека, его планов, интересов и ожиданий. Отмечая особенности настроения, С.Л. Рубинштейн указывал, во-первых, что оно не предметно, а личностно, и, во-вторых, что это не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое, общее состояние.



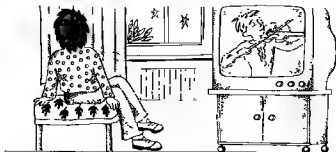
Что является причиной настроения? Иногда это кажется необъяснимым «Что то я сегодня не в духе» или «Не пойму, почему то петь хочется» Причины того или иного настроения не всегда ясны переживающему их человеку, а тем более окружающим его людям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смысле настроение — это бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства. Но эта причина всегда есть и может быть определена. Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Именно этот вид настроения называют самочувствием. Плохое самочувствие может говорить о развивающейся болезни или о других нарушениях в организме. На настроение влияют окружающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди. Другие люди, их отношение к нам, их внимание, забота, даже просто выражение лица формируют наше настроение. Все это позволяет отметить различную степень осознанности настроения.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин: возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Часто повторяясь, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность настроения подразумевают некоторые люди, деля окружающих на оптимистов и пессимистов.

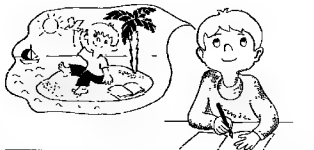
В то же время настроение может носить кратковременный, проходящий характер. Это особенно ярко проявляется в детском возрасте. Не имея еще устойчивых форм поведения, маленькие дети легко поддаются смене настроения. Поэтому даже малейшее эмоциональное впечатление (обида или радость) беспрепятственно распространяется, порождая неустойчивые, переменные, капризные настроения. С возрастом сфера распространения настроения ограничивается и сдерживается нашим интеллектом и волей. И даже в те моменты, когда очень обидно и хотелось бы заплакать, мы сдерживаем себя, стараемся не показывать свои слабости окружающим людям. Воздействия, способные вызвать смену настроения, должны быть, по крайней мере, небезразличны, значимы для личности. И если вы всю неделю собирались с друзьями за город, то непогода в выходные дни

может сильно испортить вам настроение. Такая же непогода в рабочий день, когда много дел, может быть вообще не замечена. Чем старше человек, тем более устойчивым, постоянным становится его настроение.

Настроение накладывает существенный отпечаток на поведение: стимулирует, усиливает, подавляет, расстраивает деятельность человека. Одна и та же работа при разном настроении может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и удушающей. Одинаково сложную задачу или головоломку интереснее решать, соревнуясь со сверстниками, и совсем нудно — сидя одному в комнате, зная, что все остальные ребята играют на улице. Хорошо работает человек, когда он бодр, спокоен, весел, и гораздо хуже, когда он встревожен, раздражен, недоволен. Плохое настроение сказывается и на работе окружающих. Человек не должен быть рабом своего настроения, и, как заметил один известный герой, «хорошее настроение никто не поднесет на блюдечке, о нем следует самому позаботиться». Поэтому человек должен управлять своим настроением. Иногда для улучшения настроения достаточно посмотреть любимую телепередачу или почитать интересную книгу. Сильное влияние на настроение оказывает музыка — используйте ее воздействие, когда позволяют обстоятельства.



Настроение, как и чувственный тон, зависит от цвета. Еще в древности люди верили, что цвет обладает магической силой и влияет на поведение. Ученые провели многочисленные исследования, которые подтвердили тот факт, что цвет воздействует на настроение и мысли человека.



Кто не слышал таких выражений «смотреть сквозь розовые очки» или «он все видит в черном свете»? Это вовсе не означает, что те люди, которые легко относятся к жизни, и в самом деле носят розовые очки, а у мрачных особ глаза устроены как то необычно. Эти выражения говорят скорее о том, что цвет и настроение взаимосвязаны.

Чтобы нормализовать настроение, можно вспомнить приятные образы и ситуации. Например, представить себе, что вам больше всего нравится, что ярко и красочно: солнце, мороженое, речку и т.д. Пофантазируйте, вообразите, что вы находитесь в очень приятном для вас месте: на лесной опушке, на берегу океана, на пляже, у костра... Ощутите, как растекается по телу тепло и расслабление. Сделайте дыхание свободным и ритмичным.

Возможно и обратное. Для изменения настроения человек погружается в работу. Вспомните прекрасную русскую поговорку «Горе горюй, а руками воюй». Займитесь каким-нибудь делом. Не следует бросаться в работу «с головой», со сверхъестественной энергичностью, наращивайте активность постепенно. Необходимо также уметь отвлекаться от своих забот. Непрерывное обдумывание предстоящих дел и трудностей не убавляет заботы. С полной самоотдачей выполняйте только самое основное. Все остальное надо делать просто добросовестно. Тогда есть много шансов, что результат будет достаточно хорошим — возможно, потому, что вы будете чувствовать себя свободнее.

Нельзя забывать и то, что мы говорили об улыбке. Не стесняйтесь улыбаться. Попробуйте улыбнуться, потом постарайтесь задержать улыбку. Затем попробуйте сделать ее шире. Конечно, лучше проводить эти опыты наедине с собой. И так шаг за

шагом, шаг за шагом. Вспоминайте что нибудь смешное. Постарайтесь развеселить воображаемого собеседника. Свое состояние можно изменить постепенно. Главное, разогревшись, улыбаться широко. Кривая улыбка результата не даст, а окружающими будет расценена как ухмылка.

При господстве положительного, жизнерадостного настроения человек легко переживает и временные неудачи, и огорчения.

Эмоции

Следующая форма переживания чувств кажется очень знакомой. Речь идет об эмоциях (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать). Мы нередко считаем, что эмоции и чувства — это одно и то же. Эмоции, в строгом значении слова, — это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства. Поэтому понятие «эмоция» уже, чем понятие «чувство». Так, если рассмотреть чувства, испытываемые болельщиками на трибуне стадиона: чувство любви к футболу, хоккею, теннису и спорту вообще, то их нельзя назвать эмоцией. Эмоции будут представлены состоянием наслаждения, восхищения, которые переживает, испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру высококлассных спортсменов. То же чувство переживается в форме отрицательной эмоции — возмущения, негодования при ленивой игре или неопытном судействе. Немецко-австрийский психолог Карл Бюлер (1879 — 1963) выдвинул закон, согласно которому положительные эмоции перемещаются в ходе деятельности от конца к ее началу. Особенно ярко это выражено в сложных видах деятельности, где разработка замысла, плана действия и его дальнейшее осуществление выделяется в самостоятельный этап (работа ученого, художника, писателя и т. д.).

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стенические и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Нам становится трудно промолчать, остаться бездействующим. В этом случае человек готов «горы свернуть». И наоборот, иногда переживания вызывают своеобразную скованность, пассивность: тогда говорят об астенических эмоциях. Мы говорим, что «чувства расслабляют человека», «все валится из рук». Иногда даже при сильном чувстве человек уходит в себя, замыкается. Так,



переживающий чувство стыда школьник нередко испытывает внутренние угрызения совести и старается оставаться «в тени». По этому в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, у испытывающего чувство страха человека возможно повышение мускульной силы, и он может броситься навстречу опасности. То же самое чувство страха может вызвать полный упадок сил, от страха могут «подгибаться колени». Именно поэтому говорят о двух видах страха «мобилизующем» и «дезорганизующем». Горе может вызвать апатию, бездеятельность у человека слабого, в то время как сильный духом человек удваивает свою энергию, находя утешение в работе и творчестве.

КЕ Изард выделил следующие основные, или, как он назвал их, «фундаментальные», эмоции, определяющие все остальные.

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.



Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была не большой или, во всяком случае, неопределенной



Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникающие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес



Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной (или кажущейся таковой) информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось

более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.



Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.



Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать

агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а от вращение — желанием избавиться от кого либо или чего либо



Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое расхождением жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.



Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым

блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятным прогнозом возможного неблагоприятного исхода и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного) прогноза



Стыд — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике



Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из указанных эмоций лежит в основе целого спектра состояний

ний, различающихся по степени выраженности (например, радость, удовлетворение, восторг, ликование, экстаз и т.д.)

Можно сказать, что между отрицательными и положительными эмоциями существует определенное равновесие. Если мы испытываем отрицательные эмоции, то у нас возникает желание сделать что-нибудь хорошее. В одном из своих оригинальных экспериментов Д. Риган в торговом центре заставлял женщин-покупательниц поверить в то, что они сломали фотоаппарат. В действительности же вместо продавца был помощник экспериментатора, дававший покупателям уже неисправный аппарат. Второй помощник ходил по магазину с сумкой, из которой что-то капало, и старался попасться на глаза женщинам, уже ставшим «неудачными» покупательницами. По сравнению с другими покупателями «виновные» в 4 раза чаще обращали внимание рассеянного покупателя на то, что у него что-то капает из сумки. Вероятно, стремление помочь другому объяснялось их желанием облегчить собственное отрицательное эмоциональное состояние.

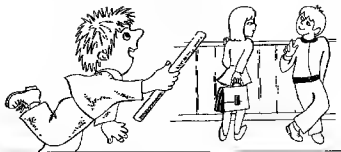
Не следует думать, что, запретив себе переживать, вы улучшите ситуацию. Все время убеждая себя, что не надо думать о чем-то тревожном или надоедливом, вы не добьетесь изменения знака эмоции. Лучше беспокоящую мысль, или, как ее еще называют, «занозу в душе», «камень на сердце», заменить, преобразовать, вытеснить. Наш внутренний мир напоминает вакуум, который требует постоянного заполнения, и если не заполнить его, то он будет заполняться в первую очередь нашими тревогами. Поэтому, используя образы, символы или реальные предметы, надо постараться заполнить эту пустоту.

Например, вы хотите избавиться от беспокоящей ситуации, которая никак не выходит у вас из головы, мешая работать и отдыхать. Если вы не можете реально повлиять на нее, то сделайте следующее: закройте глаза, дышите спокойно и равномерно. Когда почувствуете, что начали расслабляться, постарайтесь как можно более ярко и четко представить себе обобщенный образ вашей ситуации. Какулю она имеет форму, цвет? Какова она на ощупь, как она звучит? Как можно внимательнее разглядите ее внутренним взором и подробно опишите. На что она похожа? Может быть, она напоминает вам стеклянный шар, деревянную бочку, металлическую стрелу, черную дыру? Когда картина станет достаточно ясной, можно начать основную работу: разбить и выйти из стеклянного шара, бочки, стрелу вытянуть клещами, расплавить и вылить в землю, перекинуть из черной дыры

лестницу к облаку на небе и перекачать всю черноту шара в облако и т.п. Важно все эти действия совершать спокойно, не спеша, внимательно наблюдая за всем происходящим в вашем воображении. Особых усилий не требуется, нужно только удерживать внимание на желаемых превращениях и спокойно ждать. Можно помогать этому процессу любыми воображаемыми действиями и образами, не задумываясь о том, насколько они осуществимы. Быстрые преобразования могут происходить при последующих тренировках в упражнениях с образами.

Аффект

Самой мощной эмоциональной реакцией человека является аффект. Аффект (от лат. *affectus* — душевное волнение) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов. Аффект возникает как реакция на уже произошедшее событие и является как бы сдвинутым к его концу. Например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе — все это переживается как бы после того, что уже случилось.



Любое чувство может переживаться в аффективной форме. Если эмоция может быть названа «душевным волнением», то аффект — это шквал, буря. Охваченный страстью, ужасом, расте

рянностью, восторгом, приступом безудержного смеха или отчаянием, человек по-разному воспринимает мир, владеет собой, выражает свои чувства. Аффект говорит об очень большой силе переживания. Сюда относятся и случаи аффективного восторга на выступлении любимого ансамбля, и аффективный гнев болельщиков на стадионе, недовольных качеством судейства, и религиозный экстаз и т.д. Иногда аффект проявляется в напряженной скованности движений, позы, речи — так выражается ужас, отчаяние. Или другая ситуация: когда человек неожиданно получает приятное известие, он теряется, не зная, что сказать.



Причиной аффекта может стать конфликт, противоречие между сильным влечением, желанием, стремлением человека к чему-либо и невозможностью удовлетворить возникшее побуждение. При этом человек не в состоянии либо не хочет осознать эту невозможность или не желает с ней примириться и раздражается гневом, яростью. Особенно ярко проявляется аффект у маленьких детей, которые еще не умеют управлять своими желаниями. Понравившаяся чужая игрушка может вызвать у них очень сильную реакцию: ребенок может горько плакать, кататься по полу, не слушая окружающих. Конфликт может также заключаться и в повышенных требованиях, предъявляемых к человеку в данный момент, и его переживаниях, неуверенности в своих силах, недооценке своих возможностей. Так, например, если задача покажется сверхтрудной, невыполнимой, то это вызовет панический страх.

Аффекты, как и любые крайности, безнравственны, но между ними имеется «золотая середина». Так, если речь идет о деньгах, то

такой серединой является щедрость, а негативными полюсами расточительство и скупость

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. При этом изменяется внимание и восприятие. Человек может удерживать в поле своего внимания только те объекты, которые связаны с переживанием, как бы образуют общий комплекс. Все остальное осознается недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием. Кроме того, изменяется мышление: человеку трудно сосредоточиться и предвидеть результаты своих поступков, поэтому целесообразное поведение становится невозможным. Отличительная черта аффекта — ослабление сознательного контроля, узость поля сознания. Аффект сопровождается сильной и беспорядочной двигательной активностью, происходит своего рода разрядка в действии.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Если в сферу действий человека попадают предметы, не имеющие отношения к причине аффекта, он может в ярости отшвырнуть попавшую под руку вещь, сломать ее, толкнуть стул, хлопнуть по столу. Теряя власть над собой, человек как бы весь отдается переживанию. Состояние аффекта показано М. Ю. Лермонтовым в поэме «Мцыри»:

Тогда на землю я упал,
И в иступлении рыдал,
И грыз сырую грудь земли,
И слезы, слезы потекли
В нее горячею рекой.

Трудно представить себя «грызущим землю», однако это возможно. Такое состояние вызвано сильным возбуждением определенных центров промежуточного мозга и коры больших полушарий мозга. Обладая свойствами доминанты, аффект тормозит не связанные с ним психические процессы и навязывает тот или иной стереотипный способ «аварийного» разрешения ситуации. Так как эти способы (оцепенение, бегство, агрессия) сложились в процессе биологической эволюции, то и оправдывают они себя только в соответствующих биологических условиях.

Чрезвычайно сильное возбуждение, выйдя за предел работоспособности нервных клеток, сменяется безусловным охранительным торможением — возникает эмоциональный шок. В резуль-

тате аффект заканчивается упадком сил, усталостью и даже обмороком. Нарушения сознания могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды и даже полной потере памяти о событиях.

Было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Конечно, это иногда требует огромных волевых усилий, тем более значительных, чем в большей мере развилось аффективное состояние. Здесь самое важное — отсрочить наступление аффекта, «затушить» аффективную вспышку, сдерживать себя, не терять власть над своим поведением.

Наилучшим образом этому способствует переключение на какую-нибудь другую сферу деятельности, когда человек с головой уходит в работу, учебу, хобби. Ну а в самом простом варианте, чтобы не произошел эмоциональный срыв, прежде чем прореагировать, сосчитайте хотя бы до десяти.

Стресс

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием «стресс». Нелегко дать точное определение стресса, так как в разных профессиях люди, используя его, имеют в виду разные вещи. Врачи подразумевают физиологические механизмы нагрузок, которые может выдержать организм, специалисты менеджмента — воздействие социальных факторов, обыватели — все, что мешает им жить. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом (от англ. *stress* — давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Это понятие было введено канадским физиологом Г. Селье для обозначения необычной реакции организма на любое сильное воздействие. «С точки зрения стрессовой реакции, писал Г. Селье, не имеет значения — приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение или интенсивность потребности в перестройке или адаптации». Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы: усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое — вызывают в

организме однотипную комплексную реакцию, которая не зависит от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности.

Например, мать, которой сообщили о гибели сына, испытывает огромный стресс, а когда она через много лет узнает, что первое сообщение было ложным, она испытывает не меньшее напряжение, хотя новость радостная. Как говорилось выше, стресс связан с приятными или неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. При этом стресс, превышающий возможности организма, истощает психологическую энергию, разрушает деятельность, заставляет человека чувствовать себя бесполезными и ненужными.

В целом стресс — это обычная действительность нашей жизни. Просто мы не всегда знаем, что стоит за ним. У древних людей стресс был связан с необходимостью физического выживания, добывания пищи, поиска убежища. У современного человека, если он, скажем, бизнесмен, в качестве стрессоров выступает стремление к успеху, престижу, соответственно сложившимся нормам, если речь идет о спортсмене, то основными стрессорами будут участие в состязаниях, стремление к победе, влияние болельщиков; у учащихся также есть свои стрессоры — отношения с учителем, отметка в дневнике, сдача экзаменов и пр. Можно сказать, что стрессы составляют неотъемлемую часть человеческой жизни. Если их нет по естественной причине, то мы сами организуем их влияние на нас. Примером может служить то, как мы сами загоняем себя в стресс, оставляя дела до последнего момента. Причем мы не торопимся не только с неприятными, но и с приятными делами, даже если от их выполнения получаем удовольствие или материальные блага. Так, известный французский писатель Бальзак писал только тогда, когда у него накапливалось много долгов. Поэтому можно сказать, что в некоторых случаях стресс добавляет интереса к жизни, заставляет тянуться вверх, помогает быстрее думать и действовать. «Различным людям для счастья требуются различные степени стресса», — отмечал Г. Селье.

В настоящее время в зависимости от результатов стресса ученые различают *эустресс* (положительный стресс, который

сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и *дистресс* (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом) При эустрессе происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти Дистресс, возникающий в рабочей обстановке, имеет тенденцию распространяться и на нерабочее время. Такое накопившееся последствие трудно компенсировать в часы досуга, нужно стараться компенсировать его в рабочее время

С другой стороны, в зависимости от стрессора можно выделить различные виды стресса, которые в наиболее общем виде могут быть сведены к физиологическому и психическому стрессу



Физиологические механизмы мобилизуют организм дать ответ тому воздействию, которому он подвергся Такие реакции, чаще связанные с борьбой или бегством, формируются на уровне автономной нервной системы автоматически. — т е мы не можем повлиять на их проявления, так же как не влияем на прилив крови к желудку во время еды или к коже, когда заходим в холодную воду Тело осознает необходимость ответа и осуществляет его без нашего указания Проблема заключается в том, что любая реакция может принести вред телу, если позволить ей продлиться слишком долго. Попробуем сравнить, что же положительного и отрицательного содержится в реакциях организма на стрессор

Реакция организма	Кратковременная (+)	Долговременная (—)
Выброс в кровь адреналина из надпочечников	Ускоряются движения, повышаются уровень сахара в крови и кровяное давление, усиливается обмен веществ	Кровяное давление вызывает нарушение работы сердца и почек, диабет и др.
Выброс гормонов щитовидной железы	Ускорение обмена веществ	Истощение, потеря веса
Поступление в кровь холестерина из печени	Рост энергетического уровня	Развитие атеросклероза
Снижение работы пищеварительной системы	Увеличение прилива крови к мышцам и легким	Заболевания желудочно-кишечного тракта
Вентиляционные каналы в легких расширяются	Потребляется больше кислорода, облегчается дыхание	Избыток кислорода ведет к временной слепоте, нарушению сердечного ритма
Поступление в кровь эндорфинов из гипоталамуса	Снижение чувствительности к ушам и ранам	Усиление чувствительности к обычным недомоганиям (головная боль)
Сужение кровеносных сосудов, сгущение крови	Более раннее свертывание крови при ранении	Рост нагрузки на сердце, образование тромбов

Показательны в этом отношении данные, полученные в свое время английскими исследователями. Они проследили смертность от коронарной болезни у представителей тринадцати профессиональных групп. Выяснились довольно любопытные сведения: врачи-хирурги, мелкие собственники почти в 10 раз чаще погибали от инфаркта миокарда, чем сельскохозяйственные рабочие, а судьи и адвокаты — в 5 с лишним раз. В других исследованиях отмечается высокая смертность от ишемической болезни сердца руководящих административных деятелей, летчиков-испытателей, пилотов реактивных самолетов, водителей городских автобусов. На первый взгляд между трудом хирурга и шофера городского автобуса нет ничего общего. Но если вдуматься, это общее обнаружить нетрудно: оно в особом, иногда чрезмерном эмоциональном напряжении работающего. Именно постоянное пребывание в условиях стрессовой ситуации сокращает жизнь людям этих профессий.

Психологический стресс, в свою очередь, можно разделить на информационный и эмоциональный. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т. е. когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информа-

ционный стресс. Для этого вида стресса характерно снижение объема и концентрации внимания, усиление отвлекаемости, не возможность сосредоточиться, ухудшение памяти, увеличение ошибок и неправильных решений, мышление становится спутанным, теряется способность оценивать существующие условия или прогнозировать последствия.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остается один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Появляется болезненная мнительность, исчезает ощущение здоровья. Ухудшается сон. Увеличивается потребление лекарств и стимуляторов. Изменяются личностные особенности: аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные — угрюмыми и замкнутыми. Устремления и жизненные цели могут быть оставлены, увлечения заброшены. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Ответственность за происходящее такие люди возлагают на окружение. Возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства.

Еще с давних времен человек обнаружил, что его реакции на продолжительное и непривычно суровое испытание протекают по одному шаблону: сначала он ощущает трудность, затем втягивается и наконец чувствует, что больше вынести не в состоянии. Г.Селье выделил в развитии стресса три этапа. Первый этап — реакция тревоги — фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Человек справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации, без структурных перестроек. На втором этапе — этапе стабилизации — все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешнее поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третий этап — стадия истощения, сопровождающаяся упадком сил, ухудшением самочувствия, подверженностью различным заболеваниям и даже смертью. Благодаря тесной взаимосвязи между психологией и физиологией указанные Г.Селье этапы почти точно совпадают в обоих проявлениях. Физиологическая и психологическая энергии неразрывно связаны. Чем сильнее стресс истощает нас физически,

тем более опустошенными мы чувствуем себя психологически. Есть и обратное влияние. Сильное длительное переживание вызывает физиологические недуги. Это достаточно часто описывается в сказках. Вспомните: «Принц так сильно влюбился в красавицу, что перестал есть, слег в постель и захворал».

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних наблюдается усиление активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. Например, Наполеон так писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения: там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел так же хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту». У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

Поведение в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, мгновенно ориентироваться в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

В заключение можно вспомнить историю, рассказанную учителем Дзен своим ученикам, в которой говорилось о человеке, за которым гонится тигр. Спасаящийся бегством преследуемый срывается с крутого обрыва. Ему удается схватиться за корень дерева, и он повисает между жизнью и смертью. Наверху рыщет тигр-преследователь, а внизу, на дне пропасти, висящий видит льва. Человек понимает, что даже если он не погибнет при падении, то, скорее всего, станет жертвой льва. При этом он замечает двух маленьких мышек, деловито грызущих ствол корня дерева, одновременно ему на глаза попадает несколько ягод земляники, растущей на краю обрыва. Человек срывает их ртом и думает: «Какая сладкая земляника!» По мнению Дэвида Фонтаны, такие люди представляют собой совершенный образец неподверженности стрессу. Обладая способностью в угрожающей ситуации восхищаться вкусом земляники, человек показывает, что не внешние события, какими бы опасными они ни были, вызывают стресс. Стресс — это нечто внутри нас.

Фрустрация

Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние фрустрации. Фрустрация (от лат. *frustratio* — обман, расстройство, разрушение планов) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к цели. Состояние фрустрации может быть вызвано множеством причин — от смерти близкого человека до незаслуженной оценки на уроке.



Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности.

Одной из отличительных черт фрустрации является неожиданность. Представьте такую ситуацию: вы потратили много времени на подготовку подарка любимому человеку, а когда пришло время преподнести сюрприз, оказывается, что он испорчен вашим маленьким братом. В результате появляется еще два важных аспекта фрустрации: неопределенность (как поведет себя любимый человек) и изменение привычного хода событий (что делать нам в сложившейся ситуации). Иногда наш мозг не успевает обрабатывать происходящее настолько сильно, изменяя планы, и возникает информационная перегрузка. Этому способствует непроизвольное повторение произошедшего в воображении, с тем чтобы переосмыслить происшедшее: наш разум напряженно работает, таким образом пытаясь усвоить все случившееся и объединить это с предшествующим опытом.

Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, способных дезорганизовать сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию. Наиболее частыми результатами фрустрации являются депрессия и гнев.

Депрессия обычно возникает, когда фрустрация вызвана утратой чего-либо или унижением. При этом снижается жизненный тонус, ухудшается настроение, возникают апатия и усталость. Все хорошее как бы исчезает из мира, теряется смысл дальнейшего существования. Если ситуация не разрешается положительно, то возникают длительные расстройства сна, задумчивость, потеря аппетита. Человеку трудно найти примеры, которые бы поддержали его, а больше вспоминается отрицательный опыт. Человек начинает делать все очень медленно, с задержкой отвечает, когда к нему обращаются. В особо тяжелых случаях могут развиваться навязчивые идеи, нередко мысли о самоубийстве.

Гнев рождается из чувства обиды. А чувство обиды у расстроенного человека возникает не в результате ситуации как таковой, а в зависимости от того, как он ее воспринимает. Даже при сильной обиде появление гнева зависит главным образом от реакции человека на данную ситуацию.

Обычно остановить гневающегося человека очень трудно. Вы, наверное, замечали, как трудно разговаривать с сердитыми людьми. В состоянии гнева понять чужую точку зрения еще труднее. Разгневанный человек воспринимает лишь то, что совпадает с его эмоциями. Кроме того, ему очень трудно изменить свое эмоциональное состояние: он и не желает успокаиваться. Поэтому гнев нередко принимает аффективный характер и может породить насилие. Однако нельзя считать гнев полностью неуместным. Человек, никогда не испытывавший гнева, столкнувшись с обидой или жестокостью, может поддаться депрессии, оказаться беспомощным.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Страсть

Особой формой эмоционального переживания является страсть. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. В чем же специфика страсти?

Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека.



Причины формирования страсти достаточно разнообразны: они могут определяться осознанными убеждениями (например, страсть ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение (как бывает при навязчивых идеях у маниакальной личности). В любом случае страсть органически связана с потребностями и другими свойствами личности. Страсть избирательна и всегда предметна. Так, например, наблюдавшиеся у людей страсть к знанию, страсть к музыке, страсть к коллекционированию и т.д.

Страсть захватывает все мысли человека, заставляет вспоминать все обстоятельства, связанные с предметом страсти, представлять и всесторонне обдумывать пути достижения своей потребности. Достаточно вспомнить строки из «Мцыри» М. Ю. Лермонтова:

Я знал одной лишь думы власть,
Одну — но пламенную страсть
Она, как червь, во мне жила,
Изгрызла душу и сожгла.

Все остальное, не связанное с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения, и нередко попросту упускается из виду и забывается. Жизнь дает немало примеров, когда ученые, страстно увлеченные своей работой, не придавали значения своему внешнему виду, забывали про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волевой сферой. Страсть выступает одним из существенных побуждений к деятельности, обладая большой силой. Поэтому чрезвычайно важно, на что направлена страсть. Недаром христианская мораль рассматривает страсть как тайную, фатальную силу, которая ослепляет человека, вовлекает его во власть инстинктов. В действительности оценка значения страсти достаточно субъективна. Страсть может быть принята и одобрена личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Так, например, в рамках одной культуры приверженность народным принципам и идеалам может рассматриваться людьми как преданность традициям, в то время как другие могут называть эту страсть фанатизмом; или страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, но может быть положительно оценена в рамках другой социальной группы как экономность, расчетливость.

Единство нравственного, разумного начала и страсти нередко выступает движущей силой великих дел, подвигов, открытий. В своем письме к молодежи И.П. Павлов подчеркнул значение страсти в научном исследовании: «Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в вашей работе и ваших исканиях».

Высшие чувства

В основе чувств человека лежат не только материальные потребности, но и более сложные — духовные. Духовные потребности вызывают особую форму переживаний — высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих ощущений. Объектами этих чувств являются отдельные люди или группы, предметы культуры, произведения искусства и литературы. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, высшие чувства подразделяются на нравственные, эстетические и интеллектуальные.

Нравственными (моральными) называются чувства, переживанияемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом. Проявление этих чувств предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила и он знает, что нужно считать хорошим, а что — плохим, что — добрым, а что — злым; что — справедливым, а что — нет. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества, в зависимости от его традиций, обычаев, религии, господствующей политики и т. д.

Общественные межличностные отношения не только служат основой, предпосылкой возникновения человеческих чувств, но и определяют их содержание. Действия и поступки людей, соответствующие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются аморальными, безнравственными. Моральные чувства выражают представления людей о том,



что можно делать, а что нельзя. В них содержатся нравственные требования, в которых заключается отношение человека к другим людям (сочувствие, гуманность, доброжелательность, негодование, чувство дружбы и любви), к государству (преданность Родине, патриотизм, верность своему народу, трудовой героизм). К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость, злорадовство. Несмотря на сложность и разнообразие моральных чувств, в них надо как следует разобраться, так как они очень важны и от них зависит, каким вырастет человек: доброжелательным или злопамятным, заботливым или наглым, трепетным, восторженным

или угрюмым, не любящим людей, умеющим гордиться своей Родиной или преклоняющимся перед чужой культурой

Одной из важнейших особенностей нравственных чувств является их действенный характер. Нравственные чувства выступают как побудительные силы многих героических дел и поступков. Основной задачей воспитания является формирование нравственных чувств подрастающего поколения таким образом, чтобы соблюдение требований и правил общественной морали стало для него жизненной потребностью. Нарушение этих требований и правил должно вызывать моральную неудовлетворенность, переживание обиды, стыда, гнева

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Эти чувства мы испытываем, когда нам удается самим решить трудную задачу, вспомнить нужное правило по русскому языку, разобраться в географических открытиях или ознакомиться со строением клетки, т.е. интеллектуальные чувства возникают в процессе приобретения знаний, умений и навыков. Если учителям удастся сформировать у учащихся познавательные потребности, то они проявляют любознательность, пытливость и интерес к знаниям и решению все более сложных задач.

Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывает в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность знания. Существование интеллектуальных чувств удивления, любопытства, любознательности, радости по поводу сделанного открытия, сомнения в правильности решения, уверенности в правильности доказательства и пр. является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных моментов. Чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

К интеллектуальным чувствам относят и обобщенное чувство нового. Оно выражается в постоянном поиске и борьбе за новое, прогрессивное, революционное как в области познания, так и в практической деятельности. Б.Додонов связывает эти чувства не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», т.е. в

том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное. Альберт Эйнштейн очень метко назвал это стремление «бегством от удивления».

Надеясь на то, что интеллектуальные чувства появятся сами собой, нельзя. Чтобы они возникли, необходимо быть настойчивым, уметь все доводить до конца. Не тренируя и не загружая свой мозг решением сложных задач, мы рискуем снизить уровень своих интеллектуальных потребностей, и тогда нам будет казаться, что сложные умственные задачи нам не под силу. Возможно даже появление страха перед ними, т.е. формирование психологических барьеров, преодолеть которые в дальнейшем будет очень трудно.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Эстетические чувства позволяют нам разобраться в том, картины каких художников нам нравятся, какая музыка нас волнует, какие поэтические произведения созвучны нашему сердцу, в какую погоду мы любим гулять. Эстетические чувства обогащают личность, придавая ей индивидуальное своеобразие и колорит. Наверное, вы заметили, что интереснее разговаривать с теми людьми, у которых лучше развито чувство прекрасного. Совместные переживания, волнения, восхищения, восторг, радость создают тот общий эмоциональный фонд, который сближает вас с друзьями и закладывает психологическую основу ваших отношений. Эстетические чувства имеют широкую градацию: от легкого волнения до глубокой взволнованности, восторга.

Наблюдая окружающие предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии лучших произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них переплетаются и моральные, и интеллектуальные, и практические (эмоциональный отклик на богатство человеческой деятельности) чувства. Сложность проблемы состоит также в том, что эстетическое отношение нередко проявляется через другие чувства: восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и пр. Все это позволило некоторым ученым предположить, что эстетических эмоций в чистом виде просто не существует. Однако этот взгляд слишком узок. Против него говорит уже тот факт, что эстетическое чувство у человека

может быть вызвано созерцанием даже самого простого предмета или его отдельного свойства. Кроме того, имеются такие чувства, которые относятся только к эстетической сфере: чувство трагического, чувство возвышенного, чувство комического, чувство юмора и пр. Они проявляются в соответствующих оценках, в художественных вкусах, внешних реакциях и т.д.

Следует отметить, что рассмотренное деление чувств достаточно условно. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны и многогранны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории. Так, творчество ученого — это своеобразный сплав интеллектуальных, нравственных и эстетических чувств с преобладанием интеллектуальных, а творчество художника — это, по видимому, тоже сплав этих чувств, но с преобладанием эстетических.

Практическая работа

Методы исследования

Задание 1. Исследуйте стрессоустойчивость

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительными, вспыльчивыми, нервными. Как же мы справляемся с повседневными раздражителями? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на этот вопрос, быть может, даст этот тест.

Варианты ответов на вопросы «очень», «не особенно», «ни в коем случае»

Раздражает ли вас

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час «пик»)?
- курящая на улице женщина?
- если какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- если кто-то грызет ногти?
- если кто-то смеется невпопад?
- если кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- если любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?

- если в кинотеатре или театре сидящий перед вами человек все время вертится и комментирует фильм?
- если вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- если вам дарят ненужные предметы?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- слишком сильный запах духов?
- человек, который жестикулирует во время разговора?
- знакомый, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 3 балла, за ответ «не особенно» — 1 балл, за ответ «ни в коем случае» — 0

Более 40 баллов. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, отчего страдают и окружающие.

От 12 до 40 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее баллов. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий и ваши наиболее уязвимые стороны в нем не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Задание 2. Определите школьную тревожность (тест Филлипса)

Целью работы является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться им в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет

верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Опросник

1. Трудно ли тебе не отставать в учебе от всего класса?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься ошибиться?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараясь ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

- 17 Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
- 18 Бояшься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
☐ Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
- 20 Похож ли ты на своих одноклассников?
- 21 Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- 22 Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- 23 Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- 24 Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по дружески?
- 25 Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- 26 Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- 27 Боишься ли ты временами вступать в спор?
- 28 Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29 Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30 Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31 Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- 32 Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
- 33 Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- 34 Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- 35 Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36 Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?
- 37 Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель собирается дать классу задание, боишься ли ты, что не справишься?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58 й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует « ». т е ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, это проявление тревожности. При обработке подсчитывается:

общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста о высокой тревожности,

число совпадений по каждому из восьми синдромов (факторов) тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Синдром (фактор)	Номер вопроса
1 Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 55, 57, 58 $\Sigma = 22$
2 Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
3 Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
4 Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
5 Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
6 Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
8 Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 38, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$

Ключ к вопросам

«+» «да»
«-» «нет»

1	—	21	—	41	+
2	—	22	+	42	—
3	—	23	—	43	+
4	—	24	+	44	+
5	—	25	+	45	—
6	—	26	—	46	—
7	—	27	—	47	—
8	—	28	—	48	—
9	—	29	—	49	—
10	—	30	+	50	—
11	+	31	—	51	—
12	—	32	—	52	—
13	—	33	—	53	—
14	—	34	—	54	—
15	—	35	+	55	—
16	—	36	+	56	—
17	—	37	—	57	—
18	—	38	+	58	—
19	—	39	+		
20	+	40	—		

Результаты:

- Число несовпадений знаков («+» «да», «-» «нет») по каждому синдрому (фактору) абсолютное число несовпадений в процентах < 50%, > 50%, > 75%

Для каждого респондента

- Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм

- Число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение) < 50%, > 50%, > 75%.

- Представление этих данных в виде диаграммы.

- Количество учащихся, имеющих число несовпадений по определённому синдрому (фактору) > 50% и > 75% (для всех синдромов (факторов)).

- Представление сравнительных результатов при повторных замерах

- Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста)

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, по пометкам и мыслей, тревога по поводу оценок

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие при способность ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка

Задание 3. Определите, насколько вы уверены в себе

Инструкция: «Ниже вы найдете ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может в разной степени относиться к любому человеку

Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на вас данное утверждение, отметив его крестиком

Действуйте следующим образом — под каждым утверждением под буквами А, Б, В и Г вы найдете краткие выражения, которые

облегчат вам выбор. Вы сразу заметите, что А и Г всегда содержат противоположные ответы, в то время как Б и В являются как бы переходными ступенями, причем Б сильнее связано с А, а В — с Г. После того, как вы убедитесь, какие противоречия выражены в пунктах А и Г, вы сможете выбрать один из четырех ответов, даже если один из вспомогательных касается вас меньше всего. Запишите ваши ответы на листке, где образуются четыре колонки — под буквами А, Б, В, Г. Обратите внимание на то, чтобы номера ответов точно соответствовали номерам вопросов.

Пожалуйста, дайте свою оценку каждому утверждению. Отвечайте откровенно и без страха»

1 Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя

- А.** Ужасно неприятно
- Б.** Достаточно неудобно
- В.** Несколько неудобно.
- Г.** Чуть чуть неприятно, совершенно безразлично.

2 Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-нибудь выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие

- А.** Это я испытываю почти всегда
- Б.** Это случается со мной часто.
- В.** Это бывает со мной не так уж редко
- Г.** Это я испытываю очень редко

3 Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я взволнован этим настолько, что вообще не в состоянии спорить

- А.** Так бывает почти всегда
- Б.** Это случается со мной очень часто
- В.** Это бывает только иногда
- Г.** Этого почти никогда не случается

4 Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их. Я испытываю подобное чувство

- А.** Почти всегда
- Б.** Очень часто
- В.** Иногда.
- Г.** Очень редко

5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно

- А.** Так случается всегда
- Б.** Это бывает со мной очень редко.
- В.** Иногда со мной это случается
- Г.** Это бывает исключительно редко

6. Я чувствую себя весьма скованно в отношениях с лицами противоположного пола.

- А.** Всегда
- Б.** Достаточно часто.
- В.** Временами
- Г.** Очень редко

7. Попросить о маленьком одолжении, которое не потребует особого времени, мне:

- А.** Очень неудобно.
- Б.** Неудобно
- В.** Несколько неудобно
- Г.** Не составляет никакого труда

8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения, вместо того чтобы меня прищипить

- А.** Почти всегда.
- Б.** Достаточно часто.
- В.** Не так уж часто.
- Г.** Очень редко

9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне

- А.** Это очень ко мне относится
- Б.** Это относится ко мне в достаточной степени
- В.** Это в некоторой степени относится ко мне
- Г.** Это ко мне почти не относится

10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости, я

- А.** Почти не в состоянии
- Б.** Очень редко в состоянии

- В.** Иной раз в состоянии
- Г.** Всегда в состоянии

11 Я чувствую себя просто отвратительно, когда впервые вхожу в помещение, где уже собрались люди, которые меня станут рассматривать (например, в зал ожидания, купе поезда, кафе)

- А.** Это для меня почти невыносимо
- Б.** Это доставляет мне много хлопот
- В.** Это меня немного раздражает
- Г.** Это не причиняет мне неудобств

12 Мне кажется, что мои способности в какой-либо деятельности весьма недостаточны.

- А.** Это ощущение бывает у меня постоянно
- Б.** Оно бывает у меня очень часто
- В.** Временами
- Г.** Почти никогда.

13 В школе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью
- Б.** Это относится ко мне во многих случаях
- В.** Это бывает со мной временами
- Г.** Этого со мной не бывает.

14 Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:

- А.** Почти всегда
- Б.** Достаточно часто
- В.** Временами
- Г.** Достаточно редко

15 Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «я».

- А.** Почти всегда
- Б.** Довольно часто
- В.** Иногда.
- Г.** Никогда

16 Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими либо затратами других людей

- А.** Это относится ко мне целиком.
- Б.** Это бывает со мной иногда
- В.** Это бывает со мной очень редко.
- Г.** Это ко мне совершенно не относится

17 Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью.
- Б.** Это относится ко мне в известной степени
- В.** Это относится ко мне очень мало
- Г.** Это ко мне не относится

18 Я боюсь допустить такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия

- А.** Постоянно
- Б.** Очень часто
- В.** Иногда
- Г.** Очень редко

19 Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц

- А.** Это касается меня целиком и полностью
- Б.** Это касается меня в известной степени
- В.** Это касается меня очень мало
- Г.** Это меня совершенно не касается

20. В каком либо учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удастся правильно изложить свои требования

- А.** Почти всегда.
- Б.** В большинстве случаев
- В.** Часто.
- Г.** Иногда

21 Мое внутреннее «я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю Я испытываю это:

- А.** Почти во всех ситуациях
- Б.** Достаточно часто.

- В.** Временами
- Г.** Иногда.

22 Меня очень злит, что многие люди, с которыми мне приходится иметь дело, совершенно не придерживаются правил приличия и поступают несправедливо

- А.** Это касается меня целиком и полностью
- Б.** Это бывает часто
- В.** Это меня касается мало
- Г.** Это ко мне не относится

23 Когда мне приходится что то объяснять незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенно.

- А.** Очень часто
- Б.** Достаточно часто
- В.** Изредка
- Г.** Никогда этого со мной не бывает

24 Если меня в чем нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того чтобы спорить

- А.** Почти всегда.
- Б.** Очень часто
- В.** Иногда.
- Г.** Никогда

25 Общаясь с учителями или другими значимыми для меня лицами, я испытываю большое внутреннее беспокойство и стеснение Это чувство развито у меня

- А.** Очень сильно
- Б.** Достаточно сильно
- В.** Иногда бывает.
- Г.** Я его не испытываю.

26 У меня бывает неприятное чувство, что я могу сделать или сказать что нибудь такое, из за чего от меня отвернутся или станут презирать люди, мнением которых я очень дорожу.

- А.** Да, постоянно
- Б.** Во многих случаях
- В.** Иногда.
- Г.** Не бывает

27 Я чувствую себя обездоленным, так как обладаю некоторым физическим недостатком.

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью.
- Б.** Это относится ко мне в большой степени
- В.** Это бывает со мной очень редко.
- Г.** Я никогда не испытываю такого чувства

28 Даже близким людям я не могу сказать о том, что мне в них не нравится

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью.
- Б.** Это относится ко мне в большой степени
- В.** Это почти ко мне не относится
- Г.** Это ко мне не относится

29 Мне не нравится, что многие меня не поддерживают, когда я отдаю предпочтение общественным или учебным задачам в ущерб личным делам

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью.
- Б.** Это относится ко мне в большой степени.
- В.** Это почти ко мне не относится
- Г.** Это ко мне не относится

30 Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо спросить с другого человека и вступить с ним в спор

- А.** Это касается меня целиком и полностью
- Б.** Это касается меня в достаточной степени
- В.** Это иногда касается меня.
- Г.** Это ко мне не относится

31 Мне хотелось бы казаться привлекательным для противоположного пола

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью
- Б.** Это касается меня в достаточной степени
- В.** Это несколько касается меня.
- Г.** Это ко мне не относится

32 Даже в узком кругу знакомых людей я чувствую себя очень смущенным

- А.** Это бывает почти всегда
- Б.** Это бывает очень часто

В. Это бывает со мной временами.

Г. Это бывает со мной очень редко

33 Я считаю своим долгом помогать людям. Но если я не смогу помочь, то посчитаю себя дурным человеком.

А. Обычно так и бывает

Б. Я часто испытываю такое чувство

В. Иногда.

Г. Очень редко

34 Если я сам не выполняю своих обязанностей, то не могу этого требовать и от других людей

А. Действительно не могу, разве что с величайшим трудом.

Б. С большим трудом

В. Это мне, конечно, неприятно.

Г. Без всяких сомнений потребую

35 В ответ на упреки или нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия для меня

А. Очень типичны

Б. Характерны до некоторой степени.

В. Возможны

Г. Не характерны.

36 Обратиться к кому-нибудь с просьбой, исполнение которой может потребовать хлопот, мне

А. Представляется абсолютно невозможным

Б. Очень трудно

В. Довольно затруднительно

Г. Легко.

37 Скорее я откажусь от собственных планов, чем от выполнения чьей-нибудь просьбы

А. Это для меня характерно.

Б. Это часто характерно для меня

В. Это со мной иногда бывает

Г. Этого я о себе не могу сказать

38 Я не могу критиковать других людей, даже если они меня очень раздражают Это мне мешает

- А. Очень сильно.
- Б. Сильно.
- В. Чуть-чуть.
- Г. Нисколько.

39 Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что допускаю ошибки

- А. Это происходит со мной всегда
- Б. Это случается очень часто
- В. Так бывает, но не очень часто
- Г. Такое случается со мной очень редко.

40 Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида

- А. Это типично для меня
- Б. Это относится ко мне в достаточной степени
- В. Такое бывает достаточно редко
- Г. Это для меня абсолютно нетипично.

41 Я вижу, что меня эксплуатируют, но:

- А. Не могу отказаться
- Б. Мне очень трудно отказать человеку
- В. Отказать в просьбе мне стоит некоторых усилий
- Г. Я сознательно отказываюсь выполнить просьбу

42 Разговаривая с людьми, почитаемыми мною, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным

- А. Всегда
- Б. Часто
- В. Иногда
- Г. Редко

43 Я очень упрекаю себя, если не обратил внимания на чувство другого человека или задел его.

- А. Так бывает всегда
- Б. Очень часто

- В.** Только изредка
- Г.** Очень редко.

44 Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, например выступать в какой либо дискуссии, более всего я боюсь сказать что то неверное.

- А.** Так бывает со мной всегда
- Б.** Так бывает в большинстве случаев.
- В.** Это почти ко мне не относится
- Г.** Это меня абсолютно не касается

45 Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают

- А.** Почти всегда.
- Б.** Довольно часто
- В.** Временами
- Г.** Никогда

46 Бывает так, что я могу чего-то добиться для других, но не для себя лично.

- А.** Это типично для меня
- Б.** Так бывает в большинстве случаев.
- В.** Это правильно лишь отчасти
- Г.** Я вообще не могу этого сказать

47 Человеку, которому я обязан и благодарен, я не могу отказать даже в неблагоприятный для себя момент

- А.** Так бывает всегда
- Б.** Так бывает часто
- В.** Только в некоторых случаях
- Г.** Этого со мной не бывает.

48 Я считаю, что окружающие не понимают моих желаний и побуждений

- А.** Это относится ко мне целиком и полностью
- Б.** Именно так и бывает в большинстве случаев
- В.** Иногда со мной бывает такое.
- Г.** Со мной этого не бывает

49 Опасение, что я скажу что либо нелепое, заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии старших Это относится ко мне

- А. Целиком и полностью
- Б. Достаточно часто.
- В. Иногда
- Г. Редко

50 Бывают ситуации, когда я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике

- А. Почти каждый день
- Б. Достаточно часто.
- В. Иногда
- Г. Редко

51 Я избегаю вступать в спор, даже если это и необходимо

- А. Это полностью соответствует моему характеру
- Б. Так бывает очень часто
- В. Так я веду себя довольно редко
- Г. Это совсем не соответствует моему характеру.

52 Я не могу никого и ни о чем просить.

- А. Это полностью соответствует моему характеру
- Б. Это в достаточной степени соответствует моему характеру
- В. Это почти не соответствует моему характеру.
- Г. Это совсем не соответствует моему характеру

53 Если мне не удастся достичь цели с помощью убеждения и доброго отношения, то все равно не стоит действовать иначе Это соответствует моему мнению

- А. Целиком и полностью
- Б. В основном соответствует
- В. Частично соответствует.
- Г. Не соответствует

54 Если я плохо поступил, то чувствую себя совершенно подавленным и долго не могу прийти в себя

- А. Это совершенно соответствует моему характеру
- Б. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.

- В.** Это бывает со мной редко.
Г. Это не соответствует моему характеру

55 При желании я смог бы доказать, на что я способен, о чем окружающие даже не подозревают. Я мог бы сделать это:

- А.** При любом удобном случае
Б. Достаточно часто
В. Иногда.
Г. Очень редко

56 Критика в чей либо адрес приносит мне только неприятности

- А.** Так всегда бывает.
Б. Так иногда бывает.
В. Так бывает со мной редко.
Г. Так никогда не бывает

57 Если мне приходится воспользоваться чужой помощью или кого то за что либо благодарить, я чувствую себя

- А.** В высшей степени неуверенно
Б. Достаточно неуверенно
В. Несколько неловко.
Г. Как обычно

Под колонками А, Б, В, Г подсчитайте суммы. Сумма показателей колонки А умножается на 3; колонки Б на 2, колонки В на 1, колонки Г на 0. Полученные величины складываются и образуют приблизительный (общий) показатель

Величину соответствующего показателя В можно взять из приведенной ниже таблицы. В тренинг группу приглашают только тех, показатель В у которых равен или более 5, так как только при таком показателе человек считается неуверенным в себе

Приблизительный (общий) показатель		В-показатель
0	-	29
30	-	33
34	-	52
53	-	78
79	-	93
94	-	106
107	-	111
112	-	131
132	-	9

Задание 4. Определите свою реакцию на правду

Как вы реагируете, когда вам говорят правду? Ведь иногда так трудно примириться с горькой правдой, которую нам высказывают в глаза. Часто удобнее заблуждаться, чем соглашаться с истиной.

Итак, выберите один из трех предложенных ответов (А, Б или В)

1. Представьте себе, что ваша знакомая уклончиво отвечает на вопрос о ее возрасте. Как к этому относитесь вы?

- А.** Понятно ее желание скрыть свой истинный возраст
- Б.** Глупо пытаться остановить время.
- В.** В принципе я против такой лжи

2. Предположим, вы находитесь в экзотической незнакомой стране и попали на восточный базар. Проявите ли вы интерес к диковинным товарам?

- А.** Мне неинтересно, что это такое
- Б.** Я все же посмотрю, что это такое
- В.** Куплю разные мелочи на память

3. Что вы скажете, если увидите, как ребенок забавляется с мячом перед памятником?

- А.** Родители не должны позволять детям играть в таком месте
- Б.** Ребенку нужно объяснить ценность этого памятника
- В.** Почему бы и нет? Пусть играет

4. Некий человек предсказывает будущее. Вас это интересует?

- А.** Я не желаю, чтобы кто-то поучал меня
- Б.** Я бы послушал его, но остался бы при своем мнении
- В.** Я хочу узнать все о своей судьбе.

5. Солнце с восемью лучами — древний символ счастья. Если бы вы носили такой талисман, то в какой бы цвет его окрасили?

- А.** Коричневый.
- Б.** Оранжевый
- В.** Зеленый

6. Если бы у вас была возможность узнать, сколько вам осталось жить, вы бы ею воспользовались?

- А.** Нет, это лишило бы меня радости жизни

Б. В какую-то минуту, быть может, да

В. Я был бы рад это узнать

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ А, Б или В

Если больше ответов А, это значит, что вы свою жизнь строите под девизом «Меня не интересует то, чего я не знаю». Этим вы напоминаете страуса, который в минуту опасности зарывает голову в песок. Не боитесь ли вы, что со временем потеряете правдивое, реальное ощущение жизни?

Если больше ответов Б, то вы нормально воспринимаете неприятную правду и можете справиться с жизненными неурядицами. Вы придерживаетесь девиза «Человек не может знать все» и не закрываете глаза перед необходимыми для жизни знаниями.

Если больше ответов В, то вы слишком строги к себе и «голая правда» — важная составная часть вашей жизни. Вы сами высказываете ее окружающим и от них требуете, чтобы они говорили вам правду без прикрас, «не подслащенную» деликатностью или осторожностью. Для вас знание — сила, а невежество — слабость. Но из-за вашего характера жизнь ваша нелегка, как и общение с вами окружающих.

Развиваем свои возможности

Упражнение 1. «Нарисуй свой страх, победи его»

До упражнения желательно провести беседу на тему «Расскажи о своих страхах. Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?». Чем больше участников, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу ведущий рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...». Затем задает вопросы: «А у вас было такое?», «А чего вы боитесь, расскажите!». Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, с кем случилось похожее событие.

Предостережения

- Следите, чтобы сюжеты рассказов были разными
- Обговорите все возможные страхи: темнота, одиночество, смерть, чужие люди, животные, злые сказочные герои и т.д.

Затем участникам предлагают нарисовать то, чего они боятся. После чего дают ножницы и просят участников разрезать их «страх» на мелкие кусочки, а мелкие — на еще более мелкие. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, следует сделать вывод, что теперь его собрать невозможно. Мелкие кусочки заворачивают в бумагу и выбрасывают в мусорное ведро. За тем можно пойти и выбросить мусор: он никому не нужен. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сгорит и «страх», и больше его никогда не будет.

Замечание. Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица в ответ на просьбу «Нарисуй свой страх».

Упражнение 2. «Мысленная тренировка»

Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживаниях, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

Упражнение 3. «Репетиция»

Педагог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, а ведущий исполняет роль строгого учителя или насмешливого одноклассника, детально отработывая способы действия учащегося. При этом ведущему рекомендуется, не предупреждая об этом заранее школьника, менять тон разговора с ним: например, стать нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

Упражнение 4. «Довести до абсурда»

В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других априорно «спокойных» ситуациях школьнику предлагается в гротескной форме изобразить очень сильную тревогу или страх.

Упражнение 5. «Переформулировка задачи»

Известно, что результативной деятельности тревожных людей мешает, в частности, то, что они сосредоточены не только на самой деятельности, но и в большей степени на том, какое впечатление они производят на окружающих. В связи с этим необхо-

димо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отлекаясь от оценивания себя. Например, ставить цель при ответе у доски «Я должен рассказать о законе всемирного тяготения» вместо «Я должен ответить во что бы то ни стало» или «Я должен получить пятерку». Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации и понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения». В этом плане эффективным оказывается такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как тренировочные, в которых школьник может научиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Упражнение 6. «Рассмешить партнера»

Выбирают первую пару игроков. Один из них должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить партнера. Если ему удастся это сделать, то его партнер становится смешащим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. В конце игры определяют самого способного смешить и самого смешливого игрока.

Упражнение 7. «Нахал»

«Ну бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то врывается! Ситуация очень знакомая, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение. Да и не всяким словом можно отбить охоту на будущее такому нахалу. Так как же быть? Не мириться же с этим как с неизбежным? Попробуем разобраться в такой ситуации. Разбейтесь на пары. «Нахал» будет справа. Те, кто слева, отвечайте ему, да так, чтобы неповадно было. Сейчас «нахал» будет слева, а правые игроки каждой пары должны на него отреагировать. Начали! Спасибо. Ну а теперь определим лучший ответ «нахалу», который дал самый находчивый игрок. Спасибо. Игра закончена»

Вопросы для самопроверки

1. Что такое эмоции и чувства и чем они отличаются друг от друга?

2. Дайте краткую характеристику и приведите примеры основных видов чувств

3. Можно ли устранить аффекты из поведения? Каким образом?

4. Охарактеризуйте моральные, интеллектуальные и эстетические чувства. Найдите связи и различия между ними

5. В чем различие между чувством комического и чувством юмора?

6. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (настроение, аффект, эмоции, чувство, страсть, стресс, фрустрация, депрессия и т.д.) относятся описываемое в каждом примере переживание. По каким признакам можно это установить?

А Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы: куда девались их задор и одержимость?

Б Во время экзамена по математике сильный ученик, отличник не может справиться с простенькой задачей. Говорит, что у него какое-то странное состояние: все забыл.

В Ученик 6-го класса рассказывает, что когда он расстроен, то начинает всем грубить. Злоба так его захватывает, что он хочет излить ее на окружающих. Из-за этого возникают ссоры, драки и всякие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается.

Г Добросовестная и прилежная ученица отвечала урок учителю. В это время в класс вошел директор школы. Девочка растерялась, сразу замолчала. На наводящие вопросы отвечала сбивчиво. Создалось впечатление, что она не знает урока. После того как директор вышел из класса, девочка бойко и уверенно ответила по тому материалу, который безуспешно пыталась воспроизвести ранее.

Д При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе сил покинуть самолет. Иных только повторным приказом удается заставить шагнуть за борт. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда купол парашюта раскрывается над ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут совершить ни одного разумного действия. Иногда такое состояние не преодолевается, и таким людям приходится расставаться с мыслью о прыжках.

Е Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала на кресле, странно неловко выпячиваясь, и билась головой об стену».

Наташу¹ кричала она, отталкивая от себя окружающих. Подите прочь все Неправда! Убили! Ха ха ха! Неправда!»

Ж Отмечалось, что к концу полета космического корабля «Аполлон 7» космонавты все чаще проявляли раздражительность и нетерпение. Они иногда начинали вступать в спор с операторами наземных наблюдательных станций. Дело кончилось тем, что космонавты сняли с себя все био датчики. Космонавт Эйзел отказался даже обсуждать данный инцидент с руководителями полета и обвинил наземный центр в том, что там наговорили космонавтам «красивые слова» о снаряжении, хотя оно никуда не годится.

З В условиях аварийной ситуации у оператора Ч наблюдаются учащенное мигание, сухость во рту, усиленная двигательная активность, напряженность голоса, блокирование процесса восприятия: Ч. слушает и не слышит, смотрит и не видит. Объем восприятия узок, показания приборов воспринимает с ошибками, мыслительная деятельность заметно затруднена. Нарушает инструкцию об определенном порядке действий. Наблюдаются сенсорные и двигательные отвлечения: оператор смотрит в окно, переходит с места на место. Дает без надобности сигнализацию. Все это приводит к выпадению ряда необходимых операций и к ошибочным действиям.

И При решении задачи у испытуемого чрезмерно повысилась двигательная активность. В течение всего опыта он насвистывал, напевал, постукивал по столу пальцами, потирал руки и лицо. Движения, прежде осторожные и точные, стали сильными и размахистыми. Испытуемый стал необычайно говорлив к звуковому сигналу об ошибке отнесся резко отрицательно. Затруднения высказывал вслух. Работа прерывалась залпами озвученных вздохов «Ух! Ой, ой, ой!» В конце опыта появилась одышка. Но сознательный контроль за ходом выполнения деятельности не был нарушен. Испытуемый использовал логические выкладки при определении допущенных ошибок.

К В начале выполнения задания испытуемый забыл сделать одно из существенных вспомогательных действий. Он забывал последовательность действий, хорошо усвоенную прежде, и часто допускал действия, неадекватные пусковым сигналам. В процессе работы он сидел в скованной позе, низко

склонив голову к столу или даже опустив ее на колени. Сознательный контроль нарушался. После опыта долго и бесцельно смотрел в записную книжку, не понимая, зачем это делает.

7. Оцените степень и правильность или ошибочность эмоционального воздействия на детей. Ответ обоснуйте.

А Урок математики ведет опытный старый учитель. Девочка старшеклассница, безуспешно отстоявшая полчаса у доски и получившая законную двойку, направляясь к своей парте, прошептала: «Осел». Получилось достаточно громко и выразительно. Класс замер в ожидании реакции учителя. Слышно было, как тикают часы. И вдруг учитель улыбнулся. «Наверное, так и есть, детка, раз, взявшись учить вас, я не сумел выучить». Девочка разрыдалась.

Б В одной из школ Новгородской области шестиклассники забрались на пришкольный огород, где и полакомились сырой капустой. Плохо? Очень. И вот мальчишек приводят в учительскую, наваливают перед ними на столе груду кормовой брюквы и не выпускают до тех пор, пока они все не съедят.

В Возвращаясь из детского сада, мальчик сказал матери, что его в группе никто не любит. «Витя все себе и для себя старается делать, везде стремится быть первым, всеми командовать», пояснила матери обстановку воспитательница. Была продумана система перевоспитания. Вите дает поручение: купить деду газету. Затем дед горячо и долго благодарит внука за заботливость. В квартире одно кресло, которое занимал Витя. Теперь бабушка жалуется, что ей очень неудобно сидеть на стуле. Мать предлагает Вите уступить кресло бабушке. Мальчик с неудовольствием это делает, вынужденно. Но бабушка говорит: «Ай да Витя! Какой хороший мальчик, позаботился о бабушке». Слава за был купить цветные карандаши, и ему грозит двойка по рисованию. Тогда по подсказке мамы Витя с неудовольствием отдает Славе свои карандаши и на следующий день вместе со Славой радуется, что тот получил пятерку благодаря Вите.

8. Выберите правильный ответ.

А. Какие из перечисленных эмоций относятся к фундаментальным

- а) симпатия;
- б) презрение,

- в) печаль,
- г) страх;
- д) стыд?

Б. Аффект это

- а) сильная эмоция,
- б) кратковременная страсть,
- в) продолжение фрустрации,
- г) противоположность стрессу,
- д) все ответы неверны

В. Стресс связан

- а) с истощением организма,
- б) с неожиданной и острой ситуацией;
- в) со способностью человека рисковать,
- г) все ответы верны

Домашнее задание

1 Наблюдайте за собой в течение недели и записывайте с помощью цветописы настроение в тетрадь

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
утро							
день							
вечер							

красный — отличное
 желтый — хорошее
 зеленый — нормальное
 коричневый — неважное
 черный — плохое

Проанализируйте, с чем связаны колебания настроения. Проследите колебания настроения с течение месяца

2 Подготовьте за 1 ч до сна 30–40 чистых карточек размером 7×12 см и карандаш. Сядьте, расслабьтесь, постарайтесь прислушаться к себе. Каждую беспокойную мысль, которая придет вам в голову, записывайте на отдельной карточке. Необязательно, чтобы это было нечто важное — фиксируйте даже глупые и мелкие заботы. Это занятие длится 20–30 мин.

Этот первый этап немного снимает напряжение, потому что записанное на бумаге уже не так назойливо лезет в голову

Затем следует второй этап. Разделите свои тревоги на категории и соответствующие карточки разложите по стопкам. Допустим, что один ряд тревог связан с учебой, другой касается взаимоотношений с людьми, третий вызван угрызениями совести и т.д. Пусть этих категорий будет много, 3-5 стопок. Заботы можно классифицировать как по их содержанию, так и по степени важности: мелкие, крупные, глупые. Принцип классификации не важен, делайте, как вам удобно. На этом этапе достигается некоторое упорядочение в хаосе забот.

После этого берите по очереди каждую карточку. Сначала из одной стопки, затем переходите к другой и думайте, что можно здесь сделать. На каждой карточке внизу пишите решение проблемы, которое кажется вам наилучшим. Конечно, бывают и такие проблемы, с которыми вы не можете справиться, тогда пишите на карточке: «Этой проблемой сегодня не занимаюсь». Суть в том, чтобы решение было записано, а не оставалось в голове. То, что проблема изложена на бумаге, помогает избавиться от беспокойства. Получается как бы письменный договор с самим собой о решении проблемы.

На следующий день поступайте так, как написали в своих карточках.

Литература для более глубокого изучения

Вреден или полезен эмоциональный стресс? // В кн.: Мозг. Обучение. Здоровье: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1984.

Гаврилова Т.П. О воспитании нравственных чувств. М., 1984.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988.

Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1977.

Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1984.

Ладанов И.Д. Управление стрессом. М., 1989.

Лук А.Н. Эмоции и личность. М.: Знание, 1982.

Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. М.: Сов. Россия, 1974

Психология эмоций:Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.

Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.

Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.

Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви. М., 1980.

ГЛАВА 3

ВОЛЯ



Для чего нужна воля?

Нередко, принимая какое-то решение и понимая необходимость действовать, человек не спешит выполнить его. Многие из нас, проснувшись утром и понимая, что надо вставать, не сразу делают это и нежатся в постели хоть несколько минут. Даже психологи не всегда могут объяснить, почему люди иногда ничего не предпринимают для осуществления своих планов, решений, удовольствия даже остро необходимых потребностей. Когда люди, обладающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь, с разной степенью интенсивности приступают к решению стоящей перед ними задачи или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают свои попытки, а другие действуют с удвоенной энергией, эти явления связывают с такой особенностью психики, как воля.



Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Задачей воли является управление нашим поведением, сознательная саморегуляция нашей активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни. Если заглянуть вовнутрь нашего организма, то можно обнаружить, что в основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим в указанной выше задаче может быть выделено два основных действия: активизация и торможение. Первую иногда называют также побудительной или стимулирующей.

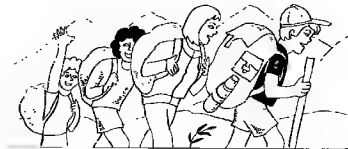
Волевые, или произвольные, действия возникают у нас не сразу. Они развиваются на основе непроизвольных движений и действий. Простейшими из непроизвольных движений являются реф-



латорные, как, например, сужение и расширение зрачка, мигание, глотание, чихание и т.п. К этому же типу движений относится отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету, невольный поворот головы в сторону раздавшегося звука и т.д. Непроизвольный характер носят обычно и наши выразительные движения при удивлении мы поднимаем брови и приоткрываем рот, радуясь, начинаем улыбаться, в гневе невольно стискиваем зубы, морщим лоб и т.д.

К произвольному типу поведения относятся также импульсивные действия, неосознанные, не подчиненные общей цели, например, на шум за окном, на нужный нам предмет и т.д. Специфическая особенность волевого поведения заключается в том, что человек внутренне переживает состояние «я должен», а не «я хочу». Сравните, например, выражения «я должен идти в школу» и «я хочу пойти на футбол», «я должен вскопать грядку» и «я хочу выкопать клад», «я должен помочь брату» и «я хочу быть полезным красивой девушке» и т.д. Конечно, бывают случаи совпадения волевого и импульсивного поведения, например, «я хочу исполнить свой долг». Поэтому, образно выражаясь, наша жизнь представляет собой постоянную борьбу волевого и привычного, обыденного поведения. В противоположность произвольным, сознательным волевым действиям, более характерным для поведения человека, всегда направлены на достижение поставленной цели. Именно сознательная целеустремленность действий характеризует волевое поведение. Однако не всякой цели можно достичь сразу: в этом случае потребуются несколько этапов. Таким образом, волевые действия могут быть достаточно сложными, состоящими из множества простых. Поэтому волевые действия могут включать в себя в качестве отдельных звеньев и такие движения, которые автоматизировались и потеряли свой первоначально осознанный характер.

Некоторые волевые действия носят настолько сложный характер, что могут быть выполнены только в течение длительного времени. Так, альпинисты, решившие покорить горную вершину, начинают свою подготовку задолго до восхождения. Сюда включаются и тренировки, и осмотр амуниции, и подгонка креплений, и выбор маршрута и т.п. Но главные трудности ждут их впереди, когда они начнут восхождение. Нередко не менее трудной оказывается и обратная дорога. Точно так же ученик, решивший приготовить для школьной выставки модель физического кабинета, будет вынужден действовать по определенному плану,



который потребует длительного, тщательного, всестороннего обдумывания

Еще одним важнейшим признаком волевого поведения считается то, что оно проявляется при преодолении препятствий внутренних или внешних. Внутренние, субъективные, препятствия обусловлены поведением человека, выполняющего волевые действия, и могут быть вызваны усталостью, желанием развлечься, страхом, стыдом, ложным самолюбием, инертностью, просто ленью и т.д.

Нередко человек, как бы защищая свой внутренний мир, объясняет этим свое поведение и искренне считает эту внутреннюю причину внешней, объективной. Так, ученик, не желая идти на контрольную, может вдруг почувствовать себя больным. При этом истинная причина оказывается скрытой от окружающих, которые могут не догадываться о существовании у него побуждений, направленных на выполнение данного действия. Или, например, ученик, опоздавший на урок из-за того, что ему не хотелось вставать с постели, может рассказать учителю, что у его бабушки был сердечный приступ, а он должен был вызвать ей «скорую помощь» и встретить врача.

Примером внешних препятствий могут служить различные помехи, расцениваемые как барьеры, стоящие на пути к достижению поставленной цели. Однако не любое действие, направленное на преодоление препятствия, называют волевым. Так, подросток, убегающий от собаки, может преодолеть очень сложный рельеф местности и даже залезть на высокое дерево, но никто не назовет его действия волевыми.

Важнейшую роль в преодолении затруднений на пути к достижению цели играет осознание ее значения, а вместе с тем и

осознание своего долга как личности. Чем более значима цель для человека, тем большее количество препятствий и лишений он готов преодолеть. В некоторых случаях достижение цели оказывается дороже жизни, и тогда волевые действия могут привести даже к смерти человека. Подтверждением этого положения могут служить примеры гибели солдат на войне, во время пыток или смертельные исходы спортивных поединков.

Исторический взгляд на волю

Для лучшего понимания волевых действий следует кратко остановиться на истории этого вопроса. Здесь можно вслед за Г.Л. Тульчинским подчеркнуть, что воля — и как понятие, и как реальный фактор поведения — исторична. Античный мир и средневековые не были знакомы с волей в ее современном понимании. Так, античность воспевала и признавала идеал мудреца, но



отнюдь не волевого человека. Правила поведения соответствовали разумным началам природы и жизни, правилам логики, философии. Поэтому, по Аристотелю, действие вытекает из логического заключения. В его примере из «Никомаховой этики» посылки «все сладкое надо есть» и «это яблоко сладкое» влекут следствием не предписание «это яблоко надо съесть», а именно действие — съедание яблока. Надо сказать, что подобные воззрения на природу воли существуют и сейчас. Так, например, Ш.Н. Чхартишвили выступает против особого характера воли, считая, что понятия «цель» и «осознание» являются понятиями интеллекту



ального поведения, и никакой необходимости вводить новые тер-
мины, по его мнению, здесь нет

Фактически не знало личностной воли и средневековье. Пока-
зателен в этом плане обряд экзорцизма — изгнания дьявола. Его
существование свидетельствует о том, что человек в те времена
рассматривался как исключительно пассивное начало, как «поле»,
на котором встречаются внешние силы. В средневековье за волей
признавалось самостоятельное существование и даже проявление
ее в конкретных силах — превращении в добрых или злых су-
ществ. В этих силах виделись опять-таки проявления определенно-
го разума, ставящего себе не менее определенные цели. Познание
этих сил — вплоть до узнавания имени конкретного ангела или
дьявола — открывало путь к «истинному» поступку.

Такое понимание воли обусловлено тем, что в те времена
общество фактически отрицало самостоятельное начало в поведе-
нии. Личность выступала в нем лишь как род, как программа, по
которой жили предки. Право на отклонение признавалось лишь
за некоторыми людьми, например, за жрецом или шаманом
человеком, который общается с духами предков, с иным миром,
за кузнецом — человеком, которому подвластна сила огня и ме-
талла; за разбойником — преступником, противопоставившим
себя данному обществу, и т.д.

Вероятно, в связи с этим понятие «воля» возникает однове-
ременно с понятием «личность» в Новое время — время «возрож-
денческих страстей». За человеком как бы признается право на
творчество и даже на ошибку. Только отклонившись от нормы,
выделившись из рода, он становится личностью. Главной ценно-
стью личности является свобода, и прежде всего свобода воли.

Абсолютизация свободы воли привела к возникновению мировоззрения экзистенциализма, «философии существования». Экзистенциализм (М Хайдеггер, Ж П.Сартр, А Камю и др) рассматривает свободу как абсолютно свободную волю, не обусловленную никакими внешними социальными обстоятельствами. Исходный пункт этой концепции — абстрактный человек, взятый вне общественных связей и отношений, вне социально-культурной среды. Существование такого как бы «заброшенного в мир» человека рассматривается как «индивидуальное приключение», лишенное смысла, а сам человек — как «бесполезная страсть». Такой человек не связан с обществом никакими нравственными обязательствами и ответственностью. В результате он не только безнравствен и бессовестен, но своеволен и безответствен. Любая норма выступает для него как нивелировка и подавление личной свободы. Согласно Сартру, подлинно человеческим может быть лишь спонтанный, немотивируемый протест против всякой «социальности», причем протест разовый, никак не упорядоченный, не связанный никакими рамками организаций, программ, партий и т.д. Абсолютизирование свободной воли лишило экзистенциализм возможности найти общее основание человеческого бытия и увело в тупик стихийных, агрессивных, иррациональных начал, противопоставляющих человека культуре, истории и обществу, лишаящих его существование смысла, цели и ответственности.

Экзистенциалисты не хотели понять, что человек, совершающий поступок, отвергающий сложившиеся нормы и ценности, непременно утверждает другие. Если он и отрицает при этом определенную культуру, то только ради другой, менее определенной



ной. Как ни парадоксально, но культурно и антиобщественное поведение: пьянство, наркомания и т. д. — все они определенным образом организованы, имеют свои свободы, нормы, правила, ценности и ритуалы. Поэтому точно так же, как интеллигент неприязненно относится к хулигану, и алкоголику не нравится трезвенник.

В связи с этим определенный интерес представляет оригинальное объяснение воли известным русским физиологом И. П. Павловым, который рассматривал ее как «инстинкт (рефлекс) свободы», как проявление жизненной активности, когда она встречается с препятствиями, ограничивающими эту активность. Как «инстинкт свободы» воля выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. «Не будь его, писал И. П. Павлов, всякое малейшее препятствие, которое бы встречало животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни». Для человеческого же поступка такой преградой может быть не только внешнее препятствие, ограничивающее движение, но и содержание его собственного сознания, интересы, привычки, убеждения и т. д. В этом своем качестве воля как инстинкт свободы проявляется, по мнению Г. Л. Тульчинского, на всех уровнях личности, выполняет функцию подавления одних потребностей и стимулирования других, способствует проявлениям характера, самоутверждению личности — от умения постоять за себя до самопожертвования.

Еще один подход к объяснению природы воли мы находим у представителей психоанализа. В рамках психоаналитического подхода, на всех этапах его эволюции от З. Фрейда до Э. Фромма, неоднократно предпринимались попытки конкретизировать представление о воле как своеобразной энергии человеческих поступков, т. е. для психоаналитиков источником поступков людей является некая превращенная в психическую форму биологическая энергия живого организма. Для самого З. Фрейда это бессознательное и иррациональное либидо — энергия полового влечения. Фрейд объяснял человеческое поведение сначала «окультуренными» проявлениями этой жизнеутверждающей силы (эрос), а затем ее борьбой со столь же подсознательной тягой человека к смерти (танатос).

Интересна и в то же время показательна эволюция этих представлений во взглядах учеников и последователей Фрейда. Так, К. Лоренц видит энергию воли в изначальной агрессивности человека. Если эта агрессивность никак не выключается в разрешен

ные обществом формы активности, то она становится опасной для окружающих людей, поскольку может вылиться, разрядиться в преступные действия. А Адлер, К.Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм связывают проявление воли с социальными факторами. Для К.Г. Юнга это универсальные архетипы поведения и мышления, заложенные в каждой культуре, для А. Адлера — стремление к власти и социальному господству, а для К. Хорни и Э. Фромма — стремление личности к самореализации в культуре.

По сути дела, все разнообразные взгляды представителей данного научного течения провозглашают преувеличенное главенство отдельных, хотя и существенных, потребностей как источник внутренних противоречий человека. Возражения вызывают не столько сами эти преувеличения, сколько общее объяснение движущих сил, направленных, по мнению психоаналитиков, на «самосохранение» и «поддержание целостности» личности. Однако человек может поступать вопреки интересам своей биологической целостности и сохранности, о чем свидетельствуют примеры героизма людей в экстремальных ситуациях.

В действительности мотивы волевых поступков складываются и возникают в результате активного взаимодействия человека с внешним миром. Детерминированность (причинная обусловленность) воли не означает принуждения человека к той или иной форме поведения. Просто без необходимых внешних условий человек не сможет ни поддерживать, ни продолжать свою жизнь. Свобода воли означает не отрицание всеобщих законов природы и общества, а предполагает познание их человеком и выбор им такого поведения, которое им соответствует и не вызывает возражений у большинства окружающих людей.

Внутренняя основа воли

Современное понимание природы воли не означает поиск причин действий и поступков только во внешней среде. Воля, как и другие стороны психики, имеет свою внутреннюю, материальную основу в виде нервных мозговых процессов.

Материальной основой произвольных движений является деятельность так называемых гигантских пирамидных клеток, расположенных в одном из слоев коры мозга в области передней центральной извилины. Именно здесь зарождаются импульсы к движению. Отсюда берут начало нервные волокна, образующие мас-

сивный пучок, который идет в глубину мозга, спускается вниз, проходит внутри спинного мозга и достигает наконец мышц противоположной стороны тела (пирамидный путь). При поражении тех или иных из этих клеток у человека наступает паралич соответствующих им органов движения. Однако произвольные движения выполняются не изолированно друг от друга, а в сложной системе целенаправленных действий. Большую роль здесь играют отделы мозга, обеспечивающие двигательную чувствительность. При поражении участков, находящихся сзади передней центральной извилины, этот вид чувствительности исчезает и человек перестает ощущать собственные движения. В результате он оказывается не в состоянии совершать даже относительно несложные действия: например, взять какой-либо предмет, лежащий возле него. Затруднения, возникающие в этих случаях, приводят к тому, что человек выполняет не те движения, которые ему нужны. Плавность, непрерывность действий обеспечиваются отделами мозга, лежащими впереди передней центральной извилины. При поражении этой части коры у человека появляется значительная неловкость движений, теряются имеющиеся навыки.

Помимо указанных участков мозга следует отметить структуры, поддерживающие целенаправленность волевого действия. При поражении лобных долей мозга, в частности так называемых префронтальных участков коры, наступает своеобразная болезнь — апраксия. Апраксия проявляется в нарушении произвольных целенаправленных движений и действий. Человек не может подчинить свое поведение тому, что он задумал, или заданной программе, и, следовательно, осуществление волевого акта оказывается невозможным. Человек с таким поражением мозга, начав выполнять какое-либо действие, сразу прекращает или изменяет его в результате какого-либо случайного воздействия. В клинической практике описывался случай, когда такой больной, проходя мимо раскрытого шкафа, вошел в него и стал беспомощно озираться, не зная, что делать дальше. Поведение таких больных превращается в неуправляемые, разорванные действия.

На почве мозговых заболеваний может возникнуть и такая болезнь воли, как абulia (от греч. *abulia* — нерешительность, болезненное безволие). При этом заболевании у человека исчезают побуждения к деятельности, он неспособен принять решение и осуществить нужное действие, хотя необходимость его им осознается. Абulia вызывается патологическим торможением коры головного мозга, в результате чего сила и интенсивность нерв

ных импульсов к действию оказывается значительно ниже необходимого уровня. По свидетельству французского психолога Т.Рибо, больной Э. по выздоровлении так говорил о своем состоянии: «Недостаток деятельности имел причиной то, что все мои ощущения были необыкновенно слабы, так что не могли оказывать никакого влияния на мою волю». Для таких больных характерно непреднамеренное (полевое) поведение.

Особое значение в выполнении волевого действия имеет речь. Именно вторая сигнальная система осуществляет всю сознательную и целесообразную регуляцию человеческого поведения. Слово активизирует не только наши движения, оно является пусковым сигналом для многих психических процессов: мышления, воображения, памяти, регулирует внимание, вызывает чувства. Академик И.П.Павлов подчеркивал, что произвольность движений есть результат суммарной работы всей коры головного мозга.

В целом воля имеет условно-рефлекторную природу. На основе временных нервных связей складываются и закрепляются различные ассоциации. Получаемая информация о действиях сравнивается с уже имеющейся программой. Если поступившие сведения не соответствуют созданной в коре мозга программе, то изменяется либо деятельность, либо программа. Рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре мозга очага оптимальной возбудимости, который выступает в качестве носителя цели действия. Существующий в коре очаг оптимальной возбудимости нуждается в постоянной энергетической подпитке. Задачу энергетического снабжения коры выполняет ретикулярная формация, являющаяся своеобразным аккумулятором. Человек может проявить большую энергию при выполнении какого-либо дела, упорно стремиться к достижению цели именно благодаря тому, что ретикулярная формация поддерживает своей энергией очаг оптимальной возбудимости.

Таким образом, волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды.

Структура волевого акта

Волевые действия различаются по своей сложности. В том случае, когда человек ясно видит свою цель, сразу, непосредственно переходит к действиям и ему не надо выходить за преде-

лы сложившейся ситуации, говорят о простом волевом акте. Так, например, когда вы просыпаетесь, то обычно сразу встаете с кровати. Даже если вставать очень не хочется, вам не потребуется предпринимать слишком много усилий и действий, чтобы достичь цели.

Сложное волевое действие предполагает, что между побуждением и непосредственным действием вклиниваются дополнительные звенья. Получение образования можно считать сложным волевым действием, ведь чтобы получить аттестат, необходимо в течение десяти лет ежедневно ходить в школу, готовить домашние задания, писать контрольные работы, сдавать экзамены. Основными ступенями, или фазами, сложного волевого процесса выступают 1) возникновение побуждения и постановка цели, 2) стадия обсуждения и борьба мотивов; 3) принятие решения, 4) исполнение.

На первой ступени развития сложного волевого действия у человека возникает побуждение, которое ведет его к пониманию того, что он хочет, к осознанию цели. Конечно, не всякое побуждение носит сознательный характер. Вспомните слова из сказки «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». В зависимости от того, насколько осознана та или иная потребность, причиной побуждения может быть влечение или желание. Если мы осознаем лишь неудовлетворенность сложившейся ситуацией, а сама потребность осознается недостаточно четко, т. е. мы не осознаем пути и средства к достижению цели, то мотивом деятельности является влечение. Влечение обычно смутно, неясно: человек осознает, что ему чего-то не хватает или что-то нужно, но, что именно, он не понимает. Обычно люди переживают влечение как специфическое тягостное состоя-



ние в виде скуки, тоски, неопределенности. В таких случаях говорят «Он сам не знает, что ему нужно».

Влечение — наиболее примитивная биологическая форма активизации личности, так как в данном случае потребность не осознана. Влечение непостоянно, изменчиво.

Чтобы потребность воплотилась в действие, человек должен каким-то образом ощутить, узнать ее. Это не всегда просто. Иногда острейшая потребность остается «не узнанной», хотя и легко достижимой при желании. Так, например, в свое время на островах Тихого океана была распространена мучительная болезнь. Страдания туземцев были вызваны тем, что, употребляя в пищу свое традиционное блюдо — очищенный рис, они лишали себя витамина В. Но этот витамин в избытке содержался в шелухе риса, которую многие поколения туземцев выбрасывали как мусор. Но чаще нас тянет к тому, чего нам не хватает: так, ребенок, которому не хватает в пище кальция, с удовольствием грызет мел или штукатурку, большая кошка чувствует, какие травы могут ей помочь. Когда маленьким детям в виде эксперимента разрешили есть все, что они захотят, то они вполне гармонично построили свое питание — то они наедались одними бананами, то ели только кашу, то вообще отказывались от еды. В результате в их недельном рационе оказались все необходимые элементы.

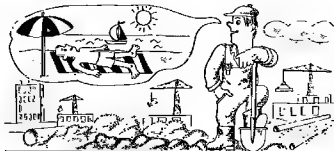
Из-за своей неопределенности влечение не может перерасти в деятельность. Человек не понимает, чего ему нужно достичь и как это сделать. Поэтому же влечение — преходящее явление, и представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в конкретное желание, намерение, мечту и т.д.

Однако желать еще не означает действовать. Отражая потребность, желание не содержит активного элемента. Желание — это скорее знание того, что побуждает к действию. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив поведения, а затем в цель, оно оценивается человеком, который взвешивает, сравнивает все условия, помогающие и мешающие ее достижению. Для желания как мотива деятельности характерна четкая осознанность тех причин, которые его породили. Имея высокую побуждающую силу, желание обостряет осознание цели будущего действия, заставляет строить планы ее достижения. Кроме того, при этом также осознаются возможные пути и средства достижения цели. Сильные желания перерастают в постоянное тяготение к объекту, т.е. становятся стремлением. Это еще один осознанный компонент побуждений.



Стремление тесно связано с волевым компонентом. Оно проявляется в том, что человек способен преодолеть все препятствия, трудности, невзгоды на пути к объекту потребности. Стремление неотделимо от чувств, которые сигнализируют о том, достигнута ли цель, вызывая у человека чувство удовольствия или неудовольствия. Тем самым присущее организму стремление (имеющее смысл мотива, который побуждает организм действовать) оказывается неразрывно связанным с внутренне испытываемыми чувствами.

Однако далеко не всякие стремления и желания сразу претворяются в жизнь. У человека может возникнуть одновременно несколько несогласованных и даже противоречивых желаний, и он окажется в затруднительном положении, не зная, какое из них реализовать первым. Так, окончив среднюю школу, юноша может колебаться, в какое высшее учебное заведение ему поступить или куда пойти работать. В результате каждое желание как бы стремится подчинить себе остальные, выйти на первое место среди всех потребностей человека. Такое состояние называют борьбой мотивов. Борьба мотивов — это как бы широкое мысленное обсуждение человеком тех оснований, которые говорят о всех плюсах и минусах действий в том или ином направлении, внутреннее обсуждение им того, как именно надо действовать. Человек пытается самому себе объяснить, какое из желаний надо реализовать в первую очередь. Борьба мотивов нередко сопровождается значительным внутренним напряжением и представляет собой переживание глубокого внутреннего конфликта между доводами разума и чувствами, мотивами личного порядка и общественными интересами, между «хочу» и «должен» и т.д.



Представьте себе ваши два самых любимых желания, которые нельзя осуществить одновременно. Какое из них вы бы хотели получить первым? Задумались? Это и есть борьба мотивов

В традиционной психологии борьба мотивов и последующее решение, которое принимает человек, рассматривались как основное звено, ядро волевого акта. При этом и внутренняя борьба, и конфликт, который как бы переживает человек со своей собственной, раздвоенной душой, и выход из него в виде внутреннего решения противопоставлялись исполнению, т.е. сама деятельность, само достижение цели выступало как второстепенная составляющая волевого акта. Справедливости ради отметим и противоположную тенденцию, когда ученые стремятся вообще исключить из волевого действия внутреннюю работу сознания, связанную с выбором, обдумыванием и оценкой. Отрывая мотивацию от самого волевого акта, они превращают его в чистую импульсивность, лишают сознательного контроля.

В действительности борьба мотивов как звено, составляющее волевой акт, не может быть отброшена, как не может считаться и самым главным. Подлинно волевое действие является самостоятельным, избирательным актом, включающим сознательный выбор и решение. Задержка действий для того, чтобы обдумать и обсудить последствия принятого решения, так же существенна для волевого акта, как и побуждение к нему. Здесь в волевой процесс включается процесс интеллектуальный, мыслительный. Мысленное моделирование ситуаций обнаруживает, что желание, порожденное одной потребностью или определенным интересом, может осуществиться лишь за счет другого желания. Так, стремясь пойти на дискотеку, мы пропускаем интересный фильм

или вместо фильма смотрим финальный матч футбольного чемпионата. Более того, иногда желательное действие может привести к нежелательным последствиям. Вспоминается описанный в газетах случай, когда взрослый человек, увидев плескавшихся в реке детей, решил, что они тонут, и бросился с моста на помощь. При этом он получил травму на мелкой воде. А оказалось, что дети неплохо плавали и без его «помощи».

У Джеймс, описывая сложность процесса принятия решения, отмечал, что задержка действия из-за нерешительности может даваться недели, даже месяцы. «Мотивы к действию, еще вчера казавшиеся столь яркими, убедительными, сегодня уже представляются бледными, лишенными живости. Но ни сегодня, ни завтра действие не совершается нами. Что то подсказывает нам, что все это не играет решающей роли. Это колебание между двумя возможными в будущем альтернативами напоминает колебания маятника: пока плотина не будет прорвана и решение не будет принято» (Джеймс У. Психология. М., 1991).

Принятие решения является заключительным моментом борьбы мотивов: человек решает действовать в определенном направлении, отдавая предпочтение одним целям и мотивам и отвергая другие. Тут нередко мы говорим себе: «Сделаю так, а там будь, что будет». Принимая решение, человек чувствует, что дальнейший ход зависит от него, и это порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Рассматривая процесс принятия решения, У.Джеймс выделил несколько типов реше-

- Разумная решимость появляется тогда, когда противодействующие мотивы начинают понемногу ступенькаться, оставляя место какому-то одному решению, которое воспринимается спокойно, без всякого усилия. Переход от сомнения к уверенности происходит совершенно пассивно, без переживаний, и человеку кажется, что разумные основания для действия вытекают из самого дела. Именно на этом основаны механизмы моды. Поэтому, если все вокруг советует нам надеть именно это или постричься только так, то мы нередко считаем, что так и нужно сделать.

- Если колебание и нерешительность слишком затянулись, может наступить момент, когда человек скорее готов принять неудачное решение, чем не принимать никакого. При этом нередко какое-нибудь случайное обстоятельство нарушает равновесие, сообщив одной из перспектив преимущество перед дру-

гимн, и человек как бы преднамеренно подчиняется судьбе. Так, на экзамене учащийся, недостаточно точно понимающий, чего от него хотят преподаватели, выбирает то решение, которое показалось ему самым верным из всех известных, хотя это может не соответствовать действительности

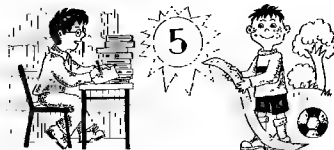
- В некоторых случаях, при отсутствии реальных решений выхода из сложной ситуации, желая избежать неприятного ощущения нерешительности, человек начинает действовать автоматически, просто стремясь к движению вперед. Что будет потом, в данный момент его не заботит. Этот тип решимости характерен для лиц с кипучим стремлением к деятельности, с сильным эмоциональным темпераментом. Именно о таком человеке рассказывали свидетели происшествий, когда зимой одна из машин угодила в полынью и водитель пытался, бросая в воду камни и роя новое русло ручья, повернуть течение вспять. Хотя в этой ситуации более эффективно было бы оставить машину и найти трактор или еще какое-нибудь средство, которое бы вытащило машину из воды.

- Прекратить колебания способно и изменение внутренней ценности побуждения. К этому типу решимости относятся все случаи нравственного перерождения, пробуждения совести и т.д. У человека как бы происходит внутренний перелом и сразу появляется решимость действовать в известном направлении. Такие перерождения достаточно подробно описаны в литературе. Вспомните хотя бы мучительные мысли Андрея Болконского из «Войны и мира».

- Иногда, не имея рациональных оснований, человек считает более предпочтительным какой-то определенный образ действий. С помощью воли он усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить себе остальные. В отличие от первого случая функции разума здесь выполняет воля.

Таким образом, становится ясно, что процесс принятия решения достаточно сложен и внутреннее напряжение, сопровождающее его, может постепенно нарастать. В результате человек будет целыми днями ходить погруженным в себя, думать о том, как поступить лучше, какой путь избрать. Но после того, как принимается какое-либо решение, он испытывает облегчение. Это связано с тем, что мышление переключается на другое — на мысли о том, как выполнить задуманное, борьба мотивов прекращается, и внутренняя напряженность, вызванная этой борьбой, начинает снижаться.

После принятия решения необходимо выбрать средства для его осуществления. Однако цели, как известно, можно достичь



разными путями. Вряд ли следует придерживаться такого девиза, пришедшего к нам из средних веков: «Цель оправдывает средства». Есть пути легкие, но не совсем честные, а есть трудные, но достойные, гуманные. Поэтому можно сказать, что человека характеризуют не только его цели сами по себе, но и средства, которые он использует для их достижения. Представим себе, что кто-то решил стать отличником. И здесь можно искать как легкие пути (списывать, готовить шпаргалки, «болеть» во время контрольных и пр.), так и более сложные (прочитать много специальной литературы, ходить на дополнительные занятия, консультироваться с учителем и т.д.)

Однако принять решение не означает выполнить его. Иногда намерение не может быть реализовано и начатое дело не доводится до конца. Сущность волевого действия лежит, конечно, не в борьбе мотивов и не в принятии решения, а в исполнении принятого решения. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей. Действительно, как бы ни мучился человек, принимая самое сложное решение, каким бы правильным это решение ни было, мы не будем считать его человеком с сильной волей до тех пор, пока это решение не будет выполнено. И, наоборот, тех, кто, выполняя даже чужое решение и зачастую жертвуя собой, стремится к цели, мы называем волевыми людьми.

Исполнение волевого действия также имеет сложную внутреннюю структуру. Собственно исполнение решения обычно связано с тем или иным временным отрезком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, говорят о намерении. Намерение — это внутренняя подготовка будущего дейст

вия и представляет собой стремление к осуществлению цели. Так, например, ученик может принять решение (намерение) учиться со следующего года только на «отлично». Однако только намерения для исполнения волевого действия недостаточно. Это потребует и введения жесткого распорядка дня, и постоянного приготовления домашних заданий, и дополнительных занятий и пр.

Как и в любом другом действии, на этапе исполнения также можно выделить этап планирования достижения поставленной задачи. Планирование представляет собой сложную умственную деятельность. Во время нее мы ищем наиболее рациональные способы и доступные средства, позволяющие быстрее достичь принятого решения. План может быть представлен с разной степенью детализации, с разными подробностями. Для одних людей характерно стремление все предусмотреть, спланировать каждый шаг, в то время как другие довольствуются самой общей схемой или неясными представлениями. Обычно детальнее разрабатывается план ближайших действий, более схематично или даже неопределенно намечается исполнение действий отдаленных.

Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо заставить себя это сделать, т.е. предпринять волевое усилие. Волевое усилие переживается как сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом действии. В настоящее время под волевым усилием понимают форму эмоционального стресса, помогающего человеку преодолеть трудности. Задача волевого усилия — мобилизовать внутренние ресурсы человека и создать дополнительные мотивы к действию, к достижению цели. Так, немецкий врач Х. Линдеман, отправившись на надувной лодке через Атлантический



кий океан, был твердо уверен в своих силах и в победе над стихией. В трудных ситуациях он поддерживал себя словами самовнушения: «Я справлюсь!»

Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия и удержание от нежелательных поступков. Так, одному очень просто удержаться и не съесть лишнее пирожное на вечеринке, в то время как другому очень трудно удержаться от подобного искушения и он затрачивает много энергии, чтобы сдержаться. Волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели и заканчивая исполнением решения. В исполнительном звене, когда человек преодолевает не только внутренние, но и внешние трудности, оно становится доступнее для наблюдения.

Волевое усилие качественно отличается от усилия мышечного. В волевом усилии движения часто минимальны, а внутреннее напряжение может быть огромным и даже разрушительным для организма. Так, боец, остающийся на посту, несмотря на интенсивный обстрел со стороны неприятеля, может испытать сильное нервное потрясение. Конечно, нельзя утверждать, что мышечное усилие отсутствует абсолютно: человек может напрягать мышцы лица, сжимать кулаки и т.д., однако качественно оно отличается от содержания волевого усилия. Исследованиями установлено, что интенсивность волевого усилия зависит от следующих факторов:

- мировоззрения личности (так, например, совершенно раз личное отношение к смерти будет обуславливать различное по ведение в бою японского самурая, русского гусара и воина, испов едующего ислам),
- моральной устойчивости личности (ответственные люди пре одолевают значительные препятствия для достижения цели, в то время как безответственный человек обычно не способен к на пряжению воли),
- степени общественной значимости поставленных целей (один и тот же спортсмен будет прилагать разную степень уси лий, если он будет выступать на районных, республиканских или международных соревнованиях),
- установки по отношению к деятельности (в зависимости от того, что скажет учитель, задавая урок ученикам: чтобы «они материал только прочитали» или чтобы «хорошенько подгото вились к сочинению» — усилия, затраченные ими на подготовку, будут совершенно различны),

- уровня самоуправления и самоорганизации личности (люди, потратившие много усилий для развития своей воли, например спортсмены, профессиональные военные, летчики космонавты, полярники, путешественники и т.д., гораздо легче преодолевают препятствия, чем лица, не занимавшиеся самосовершенствованием)

Однако одного лишь понимания значимости выполняемого действия или его соответствия моральным принципам недостаточно, чтобы заставить человека бороться с трудностями. Чтобы понимание породило стремление, подавляющее и подчиняющее себе многие другие желания, оно должно подкрепляться острыми переживаниями, внутренней необходимостью так поступить. Это хорошо видно



на примере чувства долга. Чувство долга является выражением того, что требования морали были усвоены, приняты и стали достоянием личности. После этого чувство долга становится внутренним побуждением, внутренним стремлением человека к нравственному поведению в любой ситуации, когда возникает борьба между эгоистическими устремлениями и общественными интересами.

Человеку часто путем волевых усилий приходится преодолевать, ослаблять и подавлять свои непроизвольные действия, вести борьбу с закрепившимися привычками, ломать сложившиеся стереотипы.

Привычные действия или зависимости как особенности неволевого поведения К. Свигт описывает следующим образом:

- Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете иного выбора, кроме как делать ЭТО, брать ЭТО, поступать так, как требует ЭТО. Стоит только вредной привычке сформироваться, вы сразу падаете под ее власть.

- Эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас. Окружающие люди воспринимают ЭТО как вашу защиту, раздражительность, замкнутость и т.п.
- Вы делаете ЭТО все чаще и чаще, стараясь вызвать все более сильное воздействие
- Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда предчувствуете неприятные ощущения, подобные скуке, одиночеству, физической боли и т.п.
- Вы чувствуете, что уже не можете справиться с вашими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО
- Вы можете потратить значительную часть жизни, сражаясь с ЭТИМ (даже если ЭТО зацепило вас несерьезно)
- Вы можете потратить драгоценную энергию души, страдая от ЭТОГО и безуспешно пытаясь разделиться с ЭТИМ
- На ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы еще более ненавидите себя за бессмысленные траты
- Вы теряете самоуважение, душевные силы, возникает угроза разрушения всего вашего жизненного уклада (семья, карьера, друзья), физического и душевного здоровья.

Избавиться от этого можно только самостоятельно, и только если вы сами заинтересованы в этом. Если кто-то другой будет подталкивать вас, то, кроме вашего сопротивления, желания всем отомстить, конфликтов, вряд ли чего-нибудь добьется. Даже если вы понимаете, что о вас заботятся, это может вызвать у вас страх потери свободы. При этом проявления непроизвольной активности нередко носят противоположную направленность по отношению к избранному волевому действию.

Особенно остро чувство усилия над собой осознается при необходимости осуществления каких-нибудь редких, идеальных мотивов, когда надо преодолеть мотивы более привычные или действия импульсивного характера. Представьте, что вы схватились за что-то очень горячее. Одно дело, когда вы находитесь одни, и совсем другое, когда рядом присутствует любимый человек. Наверняка вы постараетесь не подать виду, хотя вам будет очень больно и неприятно. Или вспомните последнее посещение зубного врача. Наверное, вам также пришлось сдерживаться, показывая себя хорошим пациентом.

По мнению У.Джеймса, в этих случаях человеку кажется, что действие совершается по линии наибольшего сопротивления, хо-



тя он мог направить его и по линии наименьшего сопротивления. Поэтому нравственные люди нередко гордятся победами над своей природой. С другой стороны, тот, кто отдается чувственным наслаждениям или природным склонностям, никогда не говорит, что победил в себе идеальные стремления. Так, лентяи не говорят, что противодействовали своему трудолюбию, пьяницы не утверждают, что боролись с трезвостью, и т.д. Здесь, вероятно, легко обнаружить и влияние личностной направленности и значимости ценностей, потому что интеллигентному человеку так же трудно оскорбить кого-нибудь, как невеже — не сделать этого.

С помощью волевого усилия человек не уничтожает свои привычки или другие формы произвольной активности, а только изменяет их форму или подавляет внешнее проявление. Поэтому воля — это еще и власть человека над собой, своими стремлениями, чувствами, страстями. Воля — это способность человека управлять собой, сознательно регулировать свое поведение и деятельность.

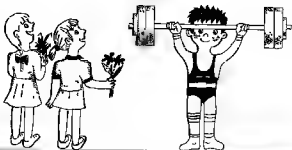
В ходе стремления к цели, т.е. в процессе волевого действия, и особенно после исполнения, следует его оценка. Оценка действий может даваться с разных точек зрения. Чаще всего встречаются социально-политические, моральные, эстетические оценки. Но нередко оценка может заключать в себе обобщенное, интегрированное отношение к поступку. В оценке отражено не только личное отношение, но и отношение к данному поступку наиболее близких и значимых для личности людей. Психологи называют их референтной группой. Действительно, совершая какое-нибудь действие, мы всегда внутренне оцениваем, как к нему отнесутся близкие нам люди — друзья, родители, учителя и т.д. Именно такая оценка в наибольшей степени способна повлиять на наше

поведение. Поэтому групповую оценку или отношение группы к человеку считают сильным средством для изменения его поведения. Оценка действия представляет собой суждения одобряющие, оправдывающие или порицающие, осуждающие принятие решения и совершенные действия. Оценка сопровождается особыми эмоциональными переживаниями удовлетворения или неудовлетворения совершенным действием. Отрицательное отношение к выполненному действию часто сопровождается переживанием, сожалением о совершенном действии, переживанием стыда, раскаяния. Вспомните свои ощущения, когда вы, однажды не выучив урок, получили плохую оценку. Возможно, после этого вы решили улучшить свою учебу и исправить оценки до конца четверти. В данном случае оценка выступает как мотив для исправления и улучшения последующей деятельности.

Волевое действие каждого человека несет свою особую неповторимость, так как является отражением его индивидуальности и относительно устойчивой структуры личности. Именно воля как сознательная организация и саморегуляция позволяет человеку управлять своими чувствами, действиями, познавательным процессом. В рамках индивидуальных различий волевой сферы можно выделить качества, характеризующие как волевую сферу человека в целом, так и отдельные звенья волевого акта.

Так, одной из обобщенных характеристик воли является ее сила. Силу воли нельзя выразить в килограммах или каких-то других физических величинах. Скорее ее можно назвать внутренней силой личности, хотя она может иметь и внешние проявления. Сила воли проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия были преодолены с помощью волевых действий и какие результаты при этом были получены. Именно препятствия, преодолеваемые посредством волевых усилий, являются объективным показателем силы воли. Сила воли проявляется также и в том, от каких соблазнов и искушений отказывается человек, как умеет сдерживать свои чувства, не допускать импульсивных действий.

Обобщенной характеристикой волевого действия является и целеустремленность. Под целеустремленностью понимают сознательную и активную направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленные люди сознательно и активно добиваются тех целей, которые поставили себе в жизни. Эти цели полностью ясны им, поэтому целеустремленный человек всегда знает, чего он хочет, куда идет и за что борется.



По тому, насколько развита целеустремленность в человеке, можно судить и о содержании и уровне развития других волевых качеств, присущих ему: инициативность, решительность, энергичность, внушаемость, нерешительность, лень и т.п.

Так как цели, которые человек ставит перед собой, могут быть более или менее отдаленными или непосредственно близкими, то различают целеустремленность стратегическую (т.е. умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами) и целеустремленность оперативную (умение ставить ясные цели для отдельных действий и не отключаться от них в процессе исполнения). Люди со стратегической целеустремленностью имеют твердые жизненные убеждения и идеалы, от которых не отступают в процессе достижения всех жизненных целей (они достигаются по единому плану действий). Люди, склонные к оперативной целеустремленности, умеют ставить ясные цели лишь для небольших действий, но при этом четко добиваются их, не отвлекаясь в процессе исполнения на посторонние дела. Такие люди добиваются цели каждый раз по новому плану, хорошо обдуманному и зависящему от ситуации. Они легко меняют средства достижения этой цели.

Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Это люди — одержимые в лучшем смысле этого слова.

Помимо силы воли и целеустремленности (обобщенных характеристик волевого действия) существуют и другие волевые качества, из совокупности и соотношения которых складывается понятие о воле. Эти качества проявляются на разных этапах волевого действия.

Многие согласятся с тем, что начать какое-то действие — это самое трудное. Часто человек не в силах преодолеть инертность или укоренившиеся привычки и заставить себя сделать нечто новое и нужное. Бывает и наоборот: человек полон энергии и готов приступить к обдумыванию ярких, интересных идей, возникших у него в голове. Поэтому можно заключить, что первый, пусковой этап волевого действия во многом зависит от таких качеств, как инициативность, самостоятельность, независимость.

Инициативность, как правило, основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, изменение привычного течения дел, они не могут что-то предпринять сами, без стимуляции извне. Инициативный человек способен начать любое дело в отличие от безынициативного, который уходит в тень, не предпринимая ничего сам и не меняя жизни вокруг себя. Поэтому именно инициативные люди часто становятся лидерами, объединяя людей своими идеями и предложениями.



Инициативность тесно связана с самостоятельностью. Самостоятельность волевого человека проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основании своих взглядов и убеждений. Есть люди, которые легко загораются новой идеей и с энтузиазмом готовы броситься воплощать ее в жизнь, но их инициатива быстро гаснет, столкнувшись с мнениями и советами незаинтересованных в данном деле людей.



Самостоятельные люди без посторонней помощи видят проблему и, исходя из нее, ставят цель, не ожидая подсказок и указаний от других людей. Обычно такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи, цели и пути ее реализации. Инициативность, самостоятельность как волевые качества личности, с одной стороны, противостоят таким качествам, как внушаемость, податливость, инертность, но, с другой стороны, их надо отличать от негативизма — немотивированной склонности поступать наперекор другим.

На этапе побуждения к волевому действию нельзя не отметить и такое качество воли, как выдержка. Выдержка позволяет затормозить действия, чувства, мысли, не подходящие в данной ситуации, не нужные в данный момент. Особенно трудно удержаться от импульсивного действия в эмоционально напряженной обстановке. Если человек сдержан, т. е. удерживается от отвлекающих действий, то можно сказать, что он обладает выдержкой. Сдержанный человек сумеет выбрать уровень активности, соответствующий условиям и оправданный обстоятельствами. В дальнейшем это обеспечит успех в достижении поставленной цели. По сути дела, выдержка — это проявление тормозной функции воли.

В обыденной жизни понятие «выдержка» используется лишь применительно к эмоциональной сфере, когда хотят подчеркнуть способность человека внешне не проявлять свои эмоции. Однако здесь мы усматриваем ошибку в терминологии: в данном случае вместо понятия «выдержка» правильно будет сказать «самообладание». Понятие «выдержка» гораздо шире, сюда относят и способность школьника отказаться от участия в увлекатель-

ной игре до тех пор, пока не сделаны уроки, и умение взрослого обернуть в шутку недоразумение или конфликт и т.д.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа борьбы мотивов и принятия решения, является решительность — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность особенно важна там, где от своевременного принятия решения зависит успех дела. В жизни часто встречаются ситуации, когда нельзя медлить. Решительность проявляется в выборе и цели, и правильных действий, и средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний, и может казаться, что решительный человек легко и свободно выбирает цель. Однако это не так. Решительные люди всесторонне и глубоко обдумывают цели действия, способы их достижения, переживая сложную внутреннюю борьбу, столкновение мотивов. Однако к нужному сроку все переживания отбрасываются и своевременно принимается правильное решение.

Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств к самому выполнению действия. Иногда люди, энергично и твердо принимающие решение, не выполняют его, обнаруживая нерешительность при попытке достичь поставленной цели. Существенной предпосылкой решительности является смелость как умение противостоять страху и идти на оправданный риск, обдумав до этого все плюсы и минусы выбранного пути.

Однако решительность не означает безрассудства. Решительный человек умеет и задержать, и отложить выполнение действия, если обстоятельства не благоприятствуют этому, ожидая более удобного случая для реализации своих планов. Поэтому качеством, противоположным решительности, с одной стороны, выступает импульсивность, торопливость в принятии решения, когда человек не обдумывает возможных последствий своих действий, выбирает первую попавшуюся, иногда самую худшую цель. Недаром говорят «Семь раз отмерь — один раз отрежь». С другой стороны, решительности противопоставит нерешительность, проявляющаяся как в длительных колебаниях до принятия решения, так и в неустойчивости в процессе решения. Человек может долгое время перебирать различные варианты действий, вроде бы правильно оценивая все плюсы и минусы, но не может остановиться ни на одном из них, так как не хочет брать на себя

ответственность. В некоторых случаях нерешительность и импульсивность сливаются в единое действие — торопливость в принятии решения. Человек стремится поскорее снять напряжение, сделав хоть какой-нибудь выбор, освободиться от навалившейся проблемы, «отмахнуться» от какого бы то ни было действия.

Но так или иначе, инициативные, самостоятельные, решительные люди, выбрав цель, путь и средства ее достижения, приступают к выполнению поставленной задачи. Важнейшей характеристикой исполнительного этапа являются энергичность и настойчивость. Энергичные люди могут сконцентрировать все свои



силы на достижении цели. Однако нередко энергичность наблюдается лишь на начальных этапах выполнения действия. У человека постепенно пропадает интерес к делу и энергичность проявляется слабо. Поэтому иногда, когда требуются длительные усилия, энергичность может прогрессивно уменьшаться и проявляться слабо. Подлинно ценным качеством энергичность становится, лишь соединившись с настойчивостью. Настойчивость — умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями.

Часто ученики берутся за интересующие их дела, рисуют школьную газету, пишут небольшие заметки, участвуют в художественной самодеятельности, занимаются спортом. Но лишь настойчивые школьники заканчивают такие дела с успехом. Они не обращают внимания на продолжительность работы, на неудачи (бывает, газету приходится перерисовывать по нескольку раз), на смех или упреки сверстников — они не сомневаются в правильности и нужности своего дела. Настойчивый человек спосо

бен найти в окружающих условиях именно то, что поможет достижению цели. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям, не обращают внимания на упреки или противодействие других людей.

Как и решительность, настойчивость имеет различные степени проявления, которые при чрезмерном развитии становятся противоположными качествами. Так, нередко люди умные и даже талантливые не способны отстаивать свои решения, при встрече с первыми препятствиями они считают их непреодолимыми и предпочитают лучше отступить, не тратить зря силы, чем настоять на своем. В русской литературе XIX в. создан особый образ героя — «лишний человек». Это человек, принимающий хорошие решения, но не способный довести свои начинания до конца.

В то же время настойчивость может утратить необходимую гибкость и перейти в упрямство, когда человек, невзирая ни на что, стремится настоять на своем. На первое место при этом обычно выходят личные интересы, а не доводы разума, логика, внешние обстоятельства. Нередко люди продолжают начатое дело только потому, что оно уже начато, хотя все доводы против этого. Гордость не позволяет им остановиться. Такие люди обладают неразумной волей, идут на поводу своих интересов, ставят их на первое место, а возможность быть полезным окружающему миру — на второе. Упрямые люди могут продолжать начатые действия, даже если они становятся бесполезными. Можно сказать, что упрямый человек, по существу, не владеет своей волей, так как это неразумная воля. Поведение упрямого человека хорошо отражено в поговорке: «Вся рота идет не в ногу, и только я один — в ногу».

Существенную роль в выполнении принятого решения играют самоконтроль и самооценка. Принятые цели лишь тогда будут реализованы, когда личность контролирует свою деятельность. В противном случае обязательства и конкретное поведение резко расходятся. В процессе достижения цели самоконтроль обеспечивает господство высших мотивов над низшими, общих принципов — над мгновенными импульсами и минутными желаниями, стремление к цели — над усталостью и т.д. Однако в зависимости от самооценки проявления и эффективность контроля существенно изменяются. Самооценка должна соответствовать требованиям самоконтроля: быть незавышенной и незаниженной. «Золотая середина» самооценки обеспечивает надежный самоконтроль. Отрицательная же самооценка ведет к тому, что чело-



век будет преувеличивать свои отрицательные черты, потеряет веру в себя и совсем откажется от деятельности. А излишне положительное отношение к себе может привести к тому, что самоконтроль превратится в самолюбование. Человек перестает замечать все, кроме себя; все, что бы он ни делал, нравится ему, удовлетворяет его.

Совершая то или иное волевое действие, личность несет ответственность за все последствия. Социально значимый результат деятельности, выходящий за рамки первоначальных намерений, рассматривают как деяние. Персональная ответственность человека за деяние определяется на основании конкретных общественно-исторических критериев. Если деяние положительно отразилось на обществе, то его называют благодеянием, если отрицательно — злодеянием.

Люди различаются между собой не только в зависимости от направленности производимых деяний, но также по тому, чему они склонны приписывать ответственность за свои деяния. Американский психолог Дж.Роттер ввел понятие «локус контроля» (от лат. *locus* — место и фр. *controle* — проверка) как качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, — собственным усилиям и способностям.

Если человек склонен приписывать причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе и т.д.), то говорят о внешней, экстернальной, локализации контроля. Школьники с таким типом контроля легко находят объяснение своим неудовлетво-

рительным отметкам: «Учитель не задал задание, а сам спрашивал», «Дома не было света», «Мне неверно подсказали» и т.д. Исследования показали, что для лиц с экстернальной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, агрессивность, легкая подчиняемость другим.

Учащиеся с внутренней, интернальной, локализацией контроля, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя. Получив плохую отметку, такой школьник видит причину неудачи в своих способностях, характере и т.п. «Задание было очень скучным, и я его не сделал до конца», «Я забыл.» и т.д. Выявлено, что люди, обладающие внутренней локализацией контроля, увереннее в себе, последовательнее и настойчивее в достижении поставленной цели, они склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны, независимы и т.д.

Внешняя или внутренняя локализация контроля волевой деятельности, как считает А.В. Петровский, имеет как положительные, так и отрицательные социальные последствия и является устойчивым качеством личности, формирующимся в процессе воспитания.

Следует отметить, что воля человека характеризуется и многими другими свойствами такими, как мужество, организованность, дисциплинированность, деловитость, и т.д., но все они являются производными или дополнением рассмотренных выше волевых качеств.



Большинство отрицательных волевых качеств синтезируется в житейском понятии «лень». У ленивого человека могут отсутствовать как соответствующие побуждения к деятельности, так и способность реализовать их на практике. Интересно, что многие люди, очень обидчиво относящиеся к констатации их недостатков, весьма легко признают за собой этот дефект, нередко используя его как своеобразную психологическую защиту, оправдание своего бессилия и неспособности к жизни.

Развитие волевых качеств личности

Все волевые качества формируются на протяжении жизни и деятельности человека, и особенно важным этапом в волевом развитии является детский возраст. Как и все психические процессы, воля развивается не сама по себе, а в связи с общим развитием личности. Рассматривая основные факторы, обеспечивающие формирование волевых качеств личности в детском возрасте, следует прежде всего отметить роль семейного воспитания. Большинство недостатков волевого поведения детей, капризы, упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, основой своей имеют именно ошибки в воспитании воли ребенка, выражающиеся в том, что родители во всем угоджают ему, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют требований, которые должны им безоговорочно выполняться, не приучают его сдерживать себя, подчиняться определенным правилам поведения. В то же время готовность употребить усилие, чтобы чего-нибудь достигнуть, не дается сама собой, к ней нужно приучать специально, лишь сила привычки может облегчить трудность усилия. Мягкое воспитание приводит к тому, что ребенок растет упрямым и нетерпеливым, ведет себя по отношению к окружающим неуважительно. Подобные дети не приучены достигать каких-либо целей, так как не могут «обуздать» себя и преодолеть появившиеся трудности.

Другая крайность семейного воспитания заключается в перегрузке детей непосильными заданиями, которые обычно не выполняются. Родители, желая воспитать ребенка трудолюбивым, умным, умеющим прилично вести себя в обществе, нагружают свое дитя непосильной работой. Ребенок зачастую не способен одолеть заданного и бросает дело на полпути. Постепенно он привыкает не доводить начатое до конца, что тоже представляет собой проявление слабости.

Учитывая подражательный характер действий ребенка, немаловажным фактором формирования волевых качеств является личный пример родителей, воспитателей и других лиц, имеющих влияние на него. Вряд ли можно сформировать навыки волевого поведения у человека, не имевшего перед собой ни одного положительного примера в преодолении трудностей и достижении поставленной цели. Поэтому те люди, которых ребенок любит, уважает, кем он восхищается, обязательно будут примером для растущего, впечатлительного маленького человечка, а он, считая себя взрослым или мечтая им стать, будет копировать поведение окружающих взрослых. Нередко у слабовольных родителей вырастают такие же слабовольные дети, а у людей с сильной волей дети целеустремленные и терпеливые.

Не менее сильно влияет на развитие волевых качеств развивающейся личности чтение детской и художественной литературы, просмотр киносказок, герои которых преодолевают невероятные преграды, испытывают значительные лишения и трудности, но никогда не отказываются от принятого решения и добиваются своего. И несмотря на долгие странствия, находят свою царевну или принцессу, убивают злого Кощея Бессмертного, становятся царями и королями. В общем, достигают своих целей и, кстати, не останавливаются на достигнутом. В знаменитом рассказе Аркадия Гайдара «Мальчиш Кибальчиш» как раз показаны сильные и слабовольные дети. Хороший мальчик Кибальчиш побеждает зло, воплощенное в белогвардейцах, и несет пользу людям, даже несмотря на личную горе (смерть отца и брата). У него сильная воля. Ему противопоставляется толстый Мальчиш Плюхиш, капризный и раздражительный. Он способен лишь кушать печенье с вареньем и готов ради этого предать своих друзей.

Основа воспитания воли лежит в систематическом преодолении трудностей в повседневной, обыденной жизни. Есть множество таких обычных дел, как сходить в магазин, убрать в комнате, поухаживать за братом или сестренкой, в крайнем случае за кошкой, почистить, помыть посуду и т.д. Если ребенок справляется с этим заданиями, взрослый человек должен поощрить его, похвалить, тем самым закрепить в нем положительную привычку. Это и будет конечным результатом достижения целей, приучит ребенка к жизни по знаменитой пословице «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». Таким образом, каждый момент жизнедеятельности ребенка может быть использован для закалки воли, состоящей в преодолении сиюминутных желаний, мешающих достижению стоящих перед ним задач.

Одно из необходимых условий, способствующих воспитанию воли ребенка, — создание строго определенного и правильного режима, т. е. распорядка его жизни. Недаром говорят, что воля — это организованный труд. Если ребенок рос без определенного режима, порядка занятий или не придерживался их, то в будущем для него будет характерно отсутствие способности к волевому усилию. Жизнь такого человека не принесет хороших плодов обществу, да и ему самому тоже. Для безвольных людей характерно отсутствие культуры труда и отдыха, которые закладываются еще в детстве.

Следует также отметить, что формирование воли неразрывно связано с сознательной дисциплиной ребенка, с его умением придерживаться установленного режима и выполнять предписанные правила. Так же, как соблюдение режима, неуклонное выполнение общественных норм заставляет ребенка соблюдать правила поведения, не выходить за общепринятые границы, сдерживать себя и таким образом формирует соответствующие волевые

Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой — физические упражнения, соревнование с другими учат преодолевать трудности, позволяют выработать навыки их преодоления. Не менее важна в развитии воли и игровая деятельность. Подвижные, развивающие смекалку игры производят сдвиги не только в умственном и эмоциональном развитии ребенка, но и в выработке или преобразовании его воли. Правила игры и устойчивые действия развивают такие волевые черты, как выдержка, умение преодолевать свое нежелание действовать, умение считаться с намерениями партнера по игре, ловкость, находчивость и быстрота ориентации в обстановке, решительность в действиях. Игрушки также придают игре волевой характер, эмоциональность. Представьте игру в солдатики. Только волевой человек сможет расставить свои и вражеские полки, включающие не одну сотню маленьких фигурок.

Огромное место в деле воспитания воли принадлежит детскому коллективу. Здесь ребенок впервые сталкивается с окружающими его людьми, с обществом. Ребенок учится общаться (во дворе, в детском саду, в начальной школе). Он становится участником общественной жизни — детских игр. Он сталкивается с другими детьми, обладающими сильной или слабой

волей Они действуют на волю ребенка, преобразовывая ее. В зависимости от того, какую позицию в игре займет ребенок, в его воле могут развиваться как хорошие, так и плохие качества: настойчивость, стойкость, решительность или малодушие, трусость и др. Сам ребенок также ответно действует в процессе коллективной детской жизни на волю окружающих его сверстников.

Участвуя в общей жизни своего коллектива, живя его интересами, дети приучаются управлять собственным поведением и руководствоваться интересами коллектива, своего маленького общества. Это влияет на формирование их воли в будущем. Сверстники имеют достаточно средств побуждения ребенка к сдержанности, решительности, уверенности в себе, разоблачения его негативных качеств.

Наконец, необходимо особо подчеркнуть значение деятельности в развитии воли ребенка. Трудовая деятельность невозможна без волевых усилий, преодоления препятствий. Ничто не является таким мощным механизмом формирования воли человека, как труд. Мы говорили, что воля формируется в преодолении трудностей. Но ведь не случайно слово «труд» и «трудности» происходят от одного корня. Поэтому чрезвычайно важно с самого детства предоставить личности условия для включения в настоящий производительный труд.

Практическая работа

Методы исследования

Задание 1. Оцените, насколько вы волевой человек

Хотите знать это? Тогда постарайтесь честно ответить самому себе на следующие вопросы. За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» — 1 балл, за ответ «нет» — 0.

1. Способен ли ты, если надо, встать утром с постели, как бы рано это ни было?
2. Каждое ли утро ты делаешь зарядку?
3. Стремись ли ты соблюдать режим дня?
4. Как бы тебе ни мешали, можешь ли ты на занятиях не отвлекаться и делать то, что требуется?
5. Осуждаешь ли ты, хотя бы про себя, тех, кто опаздывает или пропускает занятия, мешает на них другим?

6. Всегда ли ты выполняешь домашние задания, пусть даже не самостоятельно?
7. Читаешь ли ты дополнительно рекомендованную литературу, если это делать не обязательно?
8. Выполняешь ли поручение, которое тебе не совсем приятно?
9. Попад в конфликтную ситуацию, находясь на грани того, чтобы с кем то поссориться, можешь ли ты этого не сделать?
10. Способен ли ты без напоминаний принимать лечение по предписанию врача?
11. Есть ли такие дни и часы, в которые ты любишь заниматься одним и тем же делом?
12. Если ты начал что-то делать, но потом понял, что это неинтересно, доведешь ли начатое до конца?
13. Можешь ли отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у тебя срочное и важное дело?
14. Всегда ли ты выполняешь свои обещания?
15. Регулярно ли ты анализируешь свое поведение, поступки и делаешь ли из этого определенные выводы?

А теперь подсчитайте свои баллы. Их сумма будет свидетельствовать о том, насколько вы волевой человек.

Если набралось от 22 до 33 баллов, вас можно поздравить с силой воли все в порядке. Человек вы волевой, на вас можно положиться, не подведете. Но не зазнавайтесь, знайте, что иногда ваша твердая и непримиримая позиция досаждала окружающим. Так что есть над чем поработать.

Если набралось от 13 до 21 балла, сила воли развита средне. Если чувствуете, что иначе нельзя, вы действуете должным образом, но если увидите, что чего то можно и не делать, то не станете за это браться. Если вам поручают что то, вы выполняете, а по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Вы довольно дипломатичны, но не всегда тверды и упорны в достижении цели. Да и четких то целей пока не имеет.

Если набралось 12 и менее баллов, то с силой воли у вас неблагополучно. К своим обязанностям вы относитесь спустя рукава, делаете лишь то, что легче и интереснее. У вас наверняка немало неприятностей и дома, и в школе. Постарайтесь посмотреть на себя как бы со стороны, проанализируйте свое поведение, поступки и попытайтесь хоть что то изменить. Вы скоро убедитесь, что это вовсе не трудно, надо лишь заставить себя. И не сомневайтесь, вы станете более волевым человеком.

Задание 2. Оцените свою силу воли

Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да», сомнения, неуверенности «не знаю» (или «бывает», «случается»), несогласия «нет»

- 1 В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
- 2 Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
- 3 Когда попадаете в конфликтную ситуацию — на учебе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
- 4 Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5 Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
- 6 Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
- 7 Быстро ли вы отвечаете на письма?
- 8 Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
- 9 Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
- 10 Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если вы исполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
- 11 Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
- 12 Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня, времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
- 13 Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
- 14 Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?

15 Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обработка результатов: ответ «да» оценивается в 2 балла, «не знаю» (или «бывает», «случается») — 1 балл, «нет» — 0, затем суммируются полученные баллы. Если вы набрали

0—12 баллов — с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей для вас. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом этой оценки, может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся — от этого вы только выиграете,

13—21 балл — сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переустанете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего — тренируйте волю,

22—30 баллов — с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться — вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли — это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Задание 3. Оцените свою уверенность в себе

Для оценки уверенности в себе предлагаем вам тест Рейдаса.

Инструкция: предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте, пожалуйста, эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

- 5 — очень характерно для меня,
- 4 довольно характерно для меня скорее да, чем нет,
- 3 — отчасти характерно для меня, отчасти нехарактерно,
- 2 довольно нехарактерно для меня скорее нет, чем да;
- 1 — совсем нехарактерно для меня

*1 Большинство людей, по видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

*2 Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из за своей застенчивости

3 Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

*4 Я избегаю задевать чувства других людей, даже если они меня оскорбили

*5 Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который мне совсем не подходит, мне трудно отказаться от покупки

6 Когда меня просят что либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это

7 Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы

8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей

*9 Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах

10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми

*11 Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной женщине (мужчине)

*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение

*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование

*14. Я стесняюсь возратить покупку

*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

*16 Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым

*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет свою точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и мою точку зрения.

*19 Я избегаю спорить и торговаться о цене

20 Сделав что нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие

21 Я откровенен и искренен в своих чувствах

22. Если кто то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

*23 Мне часто трудно ответить «нет»

*24 Я склонен сдерживать проявление эмоций, а не устраивать сцены

25 Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.

*26 Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.

27 Если в театре или на лекции мне мешают разговорам, я делаю замечание

28. Тот, кто попытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор

29. Я всегда высказываю свое мнение

*30 Иногда мне абсолютно нечего сказать

Ключ

1. Найдите сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой.

2 Найдите сумму баллов для отмеченных звездочкой вопросов

3 Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму

Результат.

0- 24 очень неуверен в себе,

25- 48 скорее не уверен, чем уверен;

49- 72 среднее значение уверенности;

73- 96 уверен в себе;

97- 120 слишком самоуверен

Задание 4. Определите уровень своей тревожности

Тест состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен или не согласен он с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15- 30 мин

Тест

- 1 Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко
- 2 Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
- 3 У меня редко бывают запоры
- 4 У меня редко бывают головные боли
- 5 Я редко устаю
- 6 Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым
- 7 Я уверен в себе.
- 8 Практически я никогда не краснею
- 9 По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком
10. Я краснею не чаще, чем другие.
- 11 У меня редко бывает сердцебиение
- 12 Обычно мои руки достаточно теплые
- 13 Я застенчив не более, чем другие
- 14 Мне не хватает уверенности в себе.
- 15 Порой мне кажется, что я ни на что не годен
- 16 У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
- 17 Мой желудок сильно беспокоит меня
- 18 У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
- 19 Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
- 20 Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть
- 21 Мне нередко снятся кошмарные сны.
- 22 Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что либо сделать.
- 23 У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон
- 24 Меня весьма тревожат возможные неудачи.
- 25 Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает
- 26 Мне трудно сосредоточиться на работе или каком либо задании
- 27 Я работаю с большим напряжением
- 28 Я легко прихожу в замешательство.
- 29 Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или чего-либо
- 30 Я склонен принимать все слишком всерьез

31. Я часто плачу
- 32 Меня нередко мучают приступы тошноты и рвоты.
- 33 Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
- 34 Я часто боюсь, что вот вот покраснею
- 35 Мне очень трудно сосредоточиться на чем либо
- 36 Мое материальное положение весьма беспокоит меня
- 37 Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
- 38 У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна
- 39 Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня
40. Даже в холодные дни я легко потею
- 41 Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
- 42 Я человек легко возбудимый
- 43 Временами я чувствую себя совершенно бесполезным
- 44 Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот вот выйду из себя.
- 45 Я часто ловлю себя на том, что меня что то тревожит
- 46 Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
- 47 Я почти все время испытываю чувство голода
- 48 Я часто расстраиваюсь из за пустяков
- 49 Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
- 50 Ожидание нервирует меня

Оценка результатов тестирования производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл

Суммарная оценка 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги, 35-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги, 15-25 баллов о среднем (с тенденцией к высокому) уровне, 5-15 баллов о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов о низком уровне тревоги.

**Задание 5. Определите локализацию контроля
(С.Р.Пантелеев, В.В.Столин)**

Инструкция «Выберите из каждой пары одно (и только одно) высказывание, с которым вы больше согласны, и отметьте соответствующую ему букву на бланке ответов»

Опросник

- 1 А Издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей
Б В наше время неблагополучие детей в большей степени зависит от того, что родители недостаточно строги к ним
- 2 А Многие несчастья в жизни людей объясняются невезением
Б Людские невезения результат их собственных ошибок
- 3 А Большинство недостатков в работе сферы обслуживания существуют потому, что мы плохо с ними боремся
Б В ближайшее время улучшить работу сферы бытового обслуживания почти невозможно.
- 4 А К людям относятся так, как они того заслуживают.
Б К несчастью, достоинства человека часто остаются не признанными, как бы он ни старался
- 5 А Спокойная жизнь школьника зависит от его отношений с классным руководителем
Б У добросовестного ученика не бывает конфликтов с учебной частью
- 6 А Жалобы на то, что преподаватели несправедливы к школьникам, редко бывают обоснованными
Б Большинство учеников не сознают, что их оценки в основном зависят от случайности
- 7 А Без везения никто не может преуспеть в жизни
Б Если способный человек немногого добился, значит, он не использовал свои возможности
- 8 А Как бы вы ни старались, некоторым людям вы все равно не понравитесь
Б Люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими.
- 9 А Наследственность играет главную роль в формировании личности
Б Человека формирует его жизненный опыт

- 10 А Из моего опыта следует, что если что то должно произойти, то это произойдет
 Б Я убедился, что принять решение о выполнении определенного действия лучше, чем положиться на случай
- 11 А У школьника, который всегда тщательно готовится к занятиям, редко бывают несправедливые оценки
 Б Систематические занятия излишняя трата сил, так как экзамен это своеобразная лотерея
- 12 А Успех приносит усердная работа, он мало связан с везением
 Б Чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте
- 13 А Мнение ученика будет учтено, если оно обоснованно
 Б Школьники практически не оказывают влияния на решения директора
- 14 А Чтобы я ни планировал, я почти уверен, что мне не удастся осуществить намеченное.
 Б Планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая
- 15 А Существуют люди, в которых ничего хорошего нет
 Б Что то хорошее есть в каждом человеке
- 16 А Если принято верное решение, то достижение цели мало зависит от обстоятельств.
 Б Очень часто мы можем принять решение, гадая на монете
- 17 А Кто станет руководителем часто зависит от везения
 Б Нужно обладать соответствующими способностями, чтобы заставить людей выполнять то, что нужно
- 18 А События в мире зависят от сил, которыми люди не могут управлять.
 Б Принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать мировые события.
- 19 А Если в школе скучно, значит, школьный актив никуда не годится
 Б Сделать жизнь в школе веселой и интересной зависит от нас самих
- 20 А Большинство людей не сознают, до какой степени их жизнь определяется случаем
 Б Не существует реально такой вещи, как везение.
- 21 А Человек вправе иногда допустить ошибку
 Б Обычно лучше «прикрывать» свои ошибки, чем признаваться в них.

- 22 А. Трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям
Б Как много друзей ты имеешь, зависит от того, что ты за ~~человек~~
- 23 А. Неприятности, которые с нами случаются, сбалансированы удачами
Б Большинство несчастных случаев результат невежества, лени и отсутствия способностей
- 24 А. Студент это в прошлом свободный, трудолюбивый школьник
Б Чтобы поступить в университет, нужны «связи»
- 25 А. Иногда я не могу понять, на основании чего преподаватель выводит оценку
Б Есть прямое соотношение между моим усердием и оценкой.
- 26 А. Хороший лидер в коллективе ожидает, что каждый сам решит, что будет делать
Б Хороший лидер в коллективе определяет, что делать каждому
- 27 А. Добровольно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения
Б Большинство великих научных открытий результат непредсказуемого озарения
- 28 А. Не раз я чувствовал, что у меня мало влияния на события, которые со мной случаются
Б Я почти не верю, что везение и удача играют важную роль в моей жизни.
- 29 А. Люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными
Б Не много пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям если ты им нравишься, то и так нравишься
- 30 А. В школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре.
Б Занятия спортом лучшее средство воспитания характера
- 31 А. То, что со мной случается, это результат моих собственных действий и поступков
Б Иногда мне кажется, что моя жизнь идет сама по себе
- 32 А. Ученику трудно понять, на основании чего директор выносит свои решения
Б Чаще всего учащиеся сами виноваты, если директор принимает строгие меры

Ключ к опроснику

Интернальные альтернативы 2Б, 3А, 4А, 5Б, 6А, 7Б, 8Б, 10Б, 11А, 12А, 13А, 14А, 16А, 17Б, 18Б, 19Б, 20Б, 22Б, 23Б, 24А, 25Б, 27А, 28Б, 29А, 31А, 32Б

Экстернальные альтернативы 2А, 3Б, 4Б, 6А, 6Б, 7А, 6А, 10А, 11Б, 12Б, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 18А, 19А, 20А, 22А, 23А, 24Б, 25А, 27Б, 28А, 29Б, 31Б, 32А

Маскировочные пункты 1, 9, 15, 21, 26, 30

Показатель субъективной локализации контроля получается из опросника путем подсчета суммы выбранных испытуемым интернальных альтернатив.

Так как опросник содержит 26 пунктов, значения шкалы имеют 27 градаций (от 0 до 26). Значение 26 соответствует максимально интернальному контролю, значение 0 — максимально экстернальному контролю.

Перевод «сырых» баллов в шкалы

«Сырые» баллы	0—4	5—7	8—10	11—12	13—14	15—16	17—18	19—20	21—22	23—26
Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Развиваем свои возможности

Упражнение 1. «Запрещенные движения»

Ведущему предлагается встать перед участниками игры. Участникам дается следующая инструкция: «Следите за руками ведущего и повторяйте все его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении — вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз — ваши должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Как только кто-нибудь ошибется, он будет выполнять обязанности ведущего. Итак, копируйте движения ведущего, кроме одного движения — вниз. Начали!»

Упражнение 2. «Неожиданная встреча»

Ведущий объясняет, что порой мы многое теряем из-за того, что бываем не подготовлены к неожиданностям. Часто порочный человек приходит в смятение при проявлении явной

непорядочности, грубости или насилия над личностью. Дать сдачи? Но ведь грубость никогда не была показателем силы. А вовремя сказанная острая фраза может поставить в замешательство и грубияна! Надо быть готовым к самому худшему, поскольку именно такие случаи и вызывают наибольшее замешательство.

Затем ведущий предлагает разыграть такую ситуацию. «Представьте себе: на вас нападает грабитель. Прямо среди бела дня. Возможно, он вооружен, но единственное оружие для вас — это слово. Что вы можете сказать с ходу, что противопоставить ему? Ведь в такой экстремальной ситуации, на верное, и слово тоже не всякое поможет. К разрешению создавшейся ситуации требуется неординарный подход. Грабитель, как правило, действует неожиданно. Наверное, лучше так же и ответить. А чем его удивить? Поможет только выдумка, фантазия и находчивость. Итак, давайте по парам разыграем такую ситуацию. В каждой паре сидящий слева — «грабитель», а справа — его «жертва». Времени мало — всего несколько секунд. Начали! А теперь поменяйтесь ролями. «Грабитель» будет справа в каждой паре игроков. Начали! Спасибо, спасибо. Опасность миновала».

В заключение ведущий организует конкурс на лучшее решение в создавшемся положении и предоставляет слово всем желающим. Затем все вместе определяют победителя в этом конкурсе.

Упражнение 3. «Горячий стул»

Ведущий предлагает участникам пройти процедуру под названием «горячий стул». В центре комнаты стоит стул. Все участники по очереди занимают место на нем. А в это время все остальные члены группы обращаются к нему по следующей форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то или ведешь себя так-то и так-то, у меня возникают такие-то чувства и мне кажется, что это означает то-то и то-то». Высказывания должны быть по возможности конкретными. Используется только та информация, которая была получена во время непосредственного общения. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо». После того как все выскажутся, участник, в адрес которого производились высказывания, рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял и что отвергает.

В заключение подводятся итоги упражнения.



Упражнение 4. «Учимся уверенному поведению»

Учащимся раздают материал, знакомящий их с основными признаками уверенности и беспокойства

Признаки уверенности	Признаки беспокойства
Вторжение в интимную зону собеседника (от 45 до 15 см)	Стремление вести беседу на границе личной зоны (от 45 см до 1,2 м)
Жесты ладонью вниз, перстопалующие жесты	Жесты ладонью вверх с разведенными пальцами
При рукопожатии — ладонью вниз, рука прямая. Рукопожатие крепкое и энергичное. Рука сухая, теплая	При рукопожатии — ладонь вверх, рука согнута. Рукопожатие вялое, слабое. Рука влажная, холодная
Рукопожатие с использованием обеих рук (левая рука обхватывает запястье, локоть, предплечье, плечо)	Отсутствие рукопожатия или краткое рукопожатие кончиков пальцев
Разомкнутые пальцы рук	Сцепленные пальцы рук
Шпилькообразное расположение ладоней и пальцев рук	Пальцы во рту. Грызение ногтей
Закладывание рук за спину, рука в руке	Закладывание рук за спину, захват запястья, локтя
Акцентирование больших пальцев рук, закладывание их за ремень, лацканы, в карманы	Защита рта рукой, покашливание
Закладывание рук за голову	Прикосновение к носу, уху, оттирание воротничка
Скрещение рук на груди с демонстрацией больших пальцев, пальцы сжаты в кулак	Скрещение рук на груди, ладони подмышкой
Руки на бедрах	Поправление манжет, браслета часов, верчение пуговицы, ручки, портмоне
Закладывание ноги на ногу с обхватыванием ноги руками	Скрещение ног, прижатие друг к другу лодыжек
Сидение верхом на стуле	Сидение на краешке стула
2-3 времени беседы взгляд сосредоточен на лице партнера	Отведение глаз в сторону, «бегущие» глаза
При курении дым направляется вверх, выдувается через ноздри, голова — вверх	При курении дым направляется вниз, голова — вниз
Сверхраскованная поза: ноги на столе, на ручке кресла	Наклон туловища вперед, опущенные голова и плечи

Признаки уверенности	Признаки беспокойства
Стремление копировать жесты собеседника	Статичность позы или, наоборот, ерзание на месте
Стремление уменьшить угол между плоскостями тел в беседе	Стремление увеличить угол (отвернуться)

Далее ведущий сообщает участникам, что для того, чтобы завоевать расположение собеседника или аудитории, неплохо бы знать толкование некоторых жестов, которые отражают в общении степень уверенности (самоуверенности) человека в себе и своей правоте, и жестов, отражающих внутреннее напряжение, неуверенность человека в себе и своих возможностях, беспокойство, тревогу. И предлагает разыграть два этюда.

Этюд первый «Интервью», этюд второй «Следствие». Сюжет этюда «Интервью» такой: начинающий журналист или журналистка берет свое первое интервью у самого влиятельного и вероятного претендента на пост президента страны. Последнее телевизионное интервью в последний день предвыборной кампании. Если журналист удачно задаст вопросы, то прославится, если удачно ответит на острые вопросы претендент — он станет президентом великой страны. Это звездный час для обоих участников. Журналисту важно, преодолев свое волнение, сбить на лет самоуверенности с великого политического деятеля, претенденту — не поддаться на провокации и показать силу воли и характер.

Сюжет этюда «Следствие» таков: опытный следователь ведет очень запутанное дело и вызывает на беседу свидетеля, который может стать и обвиняемым, если скажет то, что может быть использовано против него. Уж следователь своего не упустит. Задача свидетеля — показать абсурдность подозрений следователя и поставить его на место. Не те, мол, нынче времена.

Желающим участвовать в этих этюдах дается около 10 мин, чтобы обсудить между собой план сценки и ее подробности.

Остальным участникам игры предлагается быть наблюдателями. Им нужно, воссоздавшись ручкой и бумагой, описывать жесты и телодвижения, которые, по их мнению, отражают эмоциональное состояние участников этюдов. Пока исполнители

готовятся, наблюдатели берут листок раздаточного материала (с признаками уверенности и беспокойства) и знакомятся с его содержанием

Когда разыгрываются этюды, наблюдатели внимательно фиксируют даже самые на первый взгляд незначительные жесты исполнителей. Затем, сверяясь с записями, наблюдатели по очереди должны высказать свои суждения о том, какие жесты исполнителей были наиболее информативны для определения их уверенности в себе, а какие выдавали их беспокойство

Упражнение 5. «Радость трудного открытия»

Группа разбивается на большой и малый круги. Членам малого круга ведущий предлагает сложить рисунок из отдельных частей (Рисунок выполнен на плотной бумаге и беспорядочно разрезан, одной части не хватает, но зато много лишних). По условиям работы через каждые 2 мин перемешиваются все части. Участники по сигналу начинают складывать сначала. Через 10–15 попыток ведущий незаметно подкладывает недостающую часть и дает участникам возможность выполнить задание.

Члены большого круга, наблюдающие работу, обсуждают общие законы возникновения положительных аффектов и сравнивают с полученными данными возникающее эмоциональное напряжение. Обычно сдерживается, положительные аффекты могут возникать по незначительному поводу и быть неадекватными ситуации.

Вопросы для самопроверки

1. К какому виду (волевые, импульсивные, автоматизированные) относятся описанные действия человека? Укажите, по каким признакам вы это определили.

А Во время Великой Отечественной войны на одном из участков фронта бойцы видели, как наш бомбардировщик совершил вынужденную посадку. Когда к нему подбежали, все члены экипажа лежали без признаков жизни. Окровавленный летчик сидел, вцепившись в штурвал. Ноги его нажимали на тормоза. Видно было, что последним движением раненой левой руки он ударил по выключателю за

жигания, чтобы остановить мотор и не вызвать пожара при неудачной посадке. Через некоторое время, уже в медпункте, летчик, придя в себя, сквозь стиснутые зубы сказал «Задание выполнено. Как экипаж? Самолет цел?» и вновь потерял сознание

Б В ряде исследований отмечалось, что если включение лампочки несколько раз сочетать с электрическим раздражением руки испытуемого, то через некоторое время он начинает отдергивать руку, как только зажигается лампочка, даже при отсутствии электрического раздражения

В В книге А Ф Федорова «Подпольный обком действует» рассказывается о группе советских людей, направлявшихся в партизанский отряд и попавших в город во время бомбежки. Когда один из партизан, серьезный человек, увидел низко летящий фашистский самолет, он внезапно схватил из-за пояса гранату и замахнулся на самолет. Другим пришлось схватить товарища за руку

2 Укажите, какая функция воли (регулирующая, стимулирующая, задерживающая) проявляется в каждой ситуации. Дайте обоснование своих ответов

А Человеку страшно хочется пить. Он подходит к водоему, готов зачерпнуть воды и выпить ее. Но ему говорят «В этом водоеме обнаружен холерный эмбрион, имейте это в виду». Человек выливает воду и идет дальше

Б Во время воздушного боя летчик получил смертельную рану. В какое то мгновение он понял, что если выйдет из рук штурвал самолета, погибнут все, кто в нем находится. И вот летчик продолжает управлять самолетом, благополучно сажает его и тут же теряет сознание. Из самолета его выносят уже мертвым

В В очень жаркий день подросток М. работал на пришкольном участке. Ребята позвали его купаться. Хотя М. выглядел очень усталым и изнуренным, он отказался, объяснив, что решил довести начатое дело до конца

3 Определите, какие волевые качества (возбудимость волевого усилия, длительность волевого усилия, энергичность, подавление действия или способность к задержке) проявились в каждой из описанных ситуаций

А Согласно преданию, греческий воин, пробежав более 40 км от местечка Марафон до Афин и сообщив весть о

победе греков над персами, упал мертвым на городской площади

Б Один конструктор рассказывает, что он плохо чертил, учась в 7 м классе, и решил усовершенствовать свое умение. Для начала стал заниматься в чертежной группе. Поскольку занятия кружка проходили в понедельник, он каждое воскресенье занимался чертежами. Много раз ему хотелось все бросить, но он чертил, переделывая каждую работу по 5–6 раз. Через два года занятий учитель сказал, что его чертежи лучшие в школе.

В Десятиклассник В., возвращаясь из школы вдоль берега замерзшей реки, вдруг услышал слабый крик: «Помогите!» и увидел двух барахтающихся в обломках льда ребятнишек. Юноша сбросил обувь, пальто и прыгнул в ледяную воду.

Г Шестиклассник К., чтобы развить свою волю, часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней два-три дня.

Д Внезапно за спиной Матвеева (командира корабля) раздался характерный звук электрического разряда. Обернувшись, командир увидел сначала сноп искр из приборного щитка, а потом уже бледное лицо бортмеханика Колесова: «Короткое замыкание! Отказали все приборы контроля двигателей! Отказ связи, командир!» Теперь в небе летел самолет, наполовину оглохший и ослепший.

И тогда Матвеев решил садиться «с подбором». Фраза эта звучит спокойно и буднично, и только специалисту понятно все ее тревожное содержание. Предстояло уйти от путевой Волги и с воздуха отыскать большое поле, луг, словом, любое место, пригодное для посадки.

Это решение далось командиру нелегко, хотя он и имел полное право его принять. Судьба сорока четырех человек в пассажирском салоне, судьба товарищей, наконец, судьба самолета — все сейчас зависело от того, насколько верное решение принял командир.

4. Ниже приводится описание различных волевых действий. Укажите, какой этап (или этапы) волевого акта имеет место в каждом конкретном случае. Дайте обоснование своим ответам.

А Однажды Володя и Слава сильно поспорили. Слава отказался прыгнуть на дно оврага.

Ну давай прыгнем! Вон на тот песок, настаивал Володя.

Высота «волчьей ямы» была метров пять шесть. Слава молча отошел в сторону.

Боишься? наступал на него Володя.

А зачем это нужно? спокойно возразил Слава.

Б Ночью в сильную пургу Слава помогал отцу перегонять отару овец с пастбища к селу. Овцы, учуяв хищников, неожиданно понеслись к обрыву. Мальчик не растерялся. Он бросился наперерез, хотя знал, что при столкновении с обезумевшими от страха животными мог сорваться в пропасть. Так и случилось. Но все же он успел у самого обрыва «волчьей ямы» ударом посоха повернуть козла вожака.

Навестив Славу в больнице, Володя не выдержал и спросил:

Что же ты тогда не прыгнул?

А зачем?

А в этот раз?

Ну, в этот раз нужно было.

5 Укажите, какие этапы волевого действия проявляются в описанных ситуациях.

А В повести Е.Ильиной «Четвертая высота» есть эпизод, в котором рассказывается, как во время подготовки к школьным экзаменам Гуля отвезла в зазеленевший лес свою белку, проводила на вокзал маму, уехавшую в Сочи, и вернулась в опустевшую квартиру. С ней осталась Фрося.

Ну, Фросенька, сказала Гуля, не сойду с этого места, пока не пройду всю физику.

И Гуля села за стол. Подперев голову руками, она углубилась в учебник. Комната была залита июньским солнцем. Под окном распустилась акация.

«Как сейчас хорошо на Дону! с тоской думала Гуля. Взять бы байдарку и поплыть вниз по течению. А потом лечь на белый песок и смотреть в небо! Но это потом, после экзамена. А сейчас надо забыть обо всем на свете, кроме физики».

«Теплота». Как назло, приходится повторять эту несчастную «теплоту», когда и так некуда деваться от жары. Вдруг в дверь постучали. В переднюю вошла одноклассница Гу

ли — Надя, одна из самых нарядных и хорошеньких девочек в классе

Гулька, — сказала Надя, едва переводя дух, бросай все! Киркоров в Ростове! Мировой концерт. Есть два билета!

Ты что, в уме? возмутилась Гуля. А физика?

Физика подождет. Неужели пожертвуешь Киркоровым ради несчастной физики?!

Я не шучу, Надька, серьезно ответила Гуля. Ты же знаешь, мне недолго собраться, особенно если такой концерт. Думаешь, мне приятно зубрить? Но ведь осталось еще целых пятьдесят страниц!

А я буду учить ночью, сказала Надя, вертясь перед зеркалом. — Ты, Гулька, вечно чего то невозможного требуешь и от себя, и от других. Ну, насильно в рай не тянут. Сиди зубри!

Не успела дверь закрыться за Надей, как застенчивый мальчишеский голос по телефону позвал Гулю кататься на лодке.

Не могу я! Отстаньте от меня все! крикнула со слезами в голосе Гуля и, положив трубку, накрыла телефон диванной подушкой. «Не пойду никуда, буду учить!», сказала она себе и пошла к столу, заваленному книгами. И до вечера просидела над физикой не вставая.

Б Прославленный советский атлет, неоднократный чемпион и рекордсмен мира А. Воробьев так рассказывает об одном из своих выступлений: «У меня еще одна, последняя попытка. Снова выхожу на помост. Долго стою перед штангой, сосредоточиваюсь. Зал ахает, когда я заволакиваю огромную тяжесть на грудь. Выталкиваю. Снова неточно. Гора металла неудержимо влечет меня на край помоста. Слышу подбадривающие крики. Мышцы напрягаются до предела. Стиснув зубы, мысленно кричу себе «Держись, держись!» На самом краю помоста удерживаю вес. Есть мировой рекорд!»

6. Ниже даны примеры поведения и деятельности человека с различной мотивацией. В каждом конкретном случае требуется определить, какими мотивами вызваны действия и каково их соотношение (борьба, подчинение, сотрудничество, соподчинение).

А Солдат Ф. был зачислен в парашютно-десантную группу. Все шло отлично до первого прыжка. Когда инст

руктор вылетел с ним на учебном самолете и скомандовал «Пошел!» Ф выбрался на плоскость, упал на нее и уцепился руками за край. Уцепился и почувствовал, что никакая сила не оторвет его от крыла «Никакая! А твоя клятва? А твоя комсомольская совесть? А твой долг?» подумал Ф И он разжал пальцы

Б Боря учился в 5-м классе Ребята его не любили и дружбу с ним отвергали Однажды разгорелся спор о том, что в их классе нет смельчака, который бы противопоставил себя учителю ботаники человеку очень строгому и всеми уважаемому. Днем позже Боря, зная, что во время урока без разрешения выходить нельзя, тем не менее поднимается и вразвалочку отправляется в коридор. Дело было на втором уроке, на здоровье мальчик не жаловался С действиями учителя и учащихся выходка его также не была связана все внимательно слушали рассказ учителя, когда Боря встал из за парты.

В В цехе Надя освоилась быстро Она выросла в семье мастера сеточника и с детства имела представление о том, как делается бумага Через месяц Надя уже ознакомилась с устройством машины, а через полтора бригадир Костя позволил ей самостоятельно регулировать подачу воды и горячего пара.

Однажды, когда бригадир вышел из цеха, Надя принялась очищать сетку от налипшего волокна Она не заметила, что сушильное сукно натянулось сильнее обычного Вдруг раздался глухой треск сукно лопнуло во всю длину. Сердце Нади похолодело. Что теперь будет? Какой позор! Бригаду лишат премии, а про Надю будут говорить на каждой планерке

Возвратившись в цех, Костя по лицу девушки сразу понял, что случилось неладное Он бросился к машине, пощупал разорванную материю, но не рассердился, а сказал:

Ничего, успокойся, я сейчас все сделаю

Он не стал докладывать мастеру об аварии, а доставил иглоку с ниткой, торопливо зашил разрыв Сукно держалось «на честном слове»

Опять лопнет, боязливо сказала Надя

Ничего, на полчаса его хватит, ответил Костя

И вдруг до Нади дошел смысл его слов До конца смены оставалось полчаса. Сукно порвется, но тогда будет рабо-

тать уже другая бригада. Значит, вся ответственность падет на людей, которые ни в чем не виноваты!

Костя! испуганно воскликнула Надя Я не хочу. Не надо так делать! Что потом о нас скажут?

Никто не заметит! нахмурился Костя — Ты забыла мы же премия лишимся!

Не надо, не надо, Костя! схватила его за руку Надя. Разве так можно?

Надя привела Костю к щитку пускового рубильника и решительно сказала:

Останови машину! Лучше уж премию потерять, чем совесть!

Домашнее задание

1. Вспомните и приведите примеры пересмотра личных ценностей и нравственного возрождения, которые вы знаете из личного опыта или литературы

2. Закончите предложения

«Я могу назвать себя волевым человеком потому, что...»;

«Некоторые считают меня безвольным из за того, что ...»

3 Проведите соревнование «Самый волевой взгляд» Участники разбиваются по парам и садятся друг против друга Их задача смотреть в глаза другого не мигая. Тот, кто моргнет первым, проиграл. В процессе игры можно разговаривать, смеяться друг друга, но нельзя касаться друг друга

4 Задайте себе следующие вопросы и запишите в тетрадь ответы.

- С какими привычками я не смог бы расстаться или даже подумать о том, чтобы расстаться?

- Есть ли у меня вредные привычки?

Если вы знаете, что у вас несколько привычек, и понимаете, что среди них есть даже опасные для жизни, запишите их в тетрадь в таком порядке начните с самой вредной привычки, а самую безопасную поместите в конец списка

Приготовьтесь обсудить на уроке вопрос, откуда у вас появились эти привычки, что они делают с вами и чем поддерживаются Здесь для вас важно увидеть, что привычки, вместо того чтобы реально помочь, фактически мешают развитию Обсудите, почему многие взрослые люди бывают во власти

иллюзии «Я не могу идти на работу или деловую встречу, если сначала не выпью чегонибудь бодрящего или не выкурю сигарету»

Литература для более глубокого изучения

Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии, 1989, № 4.

Ананьев Б.Г. Проблема формирования характера: Избр. психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 2. С. 53–63.

Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990.

Вопросы педагогики и психологии воли / Под ред. В.И. Селиванова. М., 1969.

Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979.

Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1987.

Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. Ташкент: Узбекистон, 1985.

Иванников В.А. К сущности волевого поведения: Хрестоматия по психологии. М.: Просвещение, 1987.

Котырло В.К. Развитие волевого поведения у дошкольников. Киев: Радянська школа, 1971.

Ладанов И.Д. Управление стрессом. М., 1989.

Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.: Просвещение, 1987.

Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. М.: Просвещение, 1986.

Свит К. Соскочить с крючка. СПб.: Питер-пресс, 1997.

Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. М.: Знание, 1976.

Страхов И.В. Психология характера. Саратов, 1970.

Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех: О философии поступка. Л.: Изд-во ЛГУ, 1990.

Чхартишвили Ш.Н. Проблема воли в психологии // Вопросы психологии, 1967.

Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

ГЛАВА 4

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?



Напряженный ритм жизни, интенсификация труда и уменьшение двигательной активности порождают противоречие между большими требованиями к нашему интеллекту, устойчивости эмоциональной сферы и сравнительно малой нагрузкой нашей мускулатуры. Перегрузка нервной системы по сравнению с системой двигательной приводит к постоянному напряжению психики. Мы почти забыли, что значит расслабиться, не говоря уж об умении выйти из напряженного состояния и обрести психическое равновесие. В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» — неврозам, гипертонии и ишемической болезни сердца, врачи и психологи фиксируют неумение владеть своими эмоциями, слабую волю, повышенную напряженность мускулатуры, утрату навыка к произвольному расслаблению мышц. Поэтому в данной главе мы рассмотрим различные взгляды на то, как научиться управлять своими эмоциями.

Популярность различных приемов саморегуляции как действенного психогигиенического и психопрофилактического сред



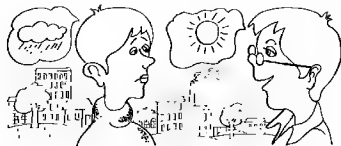
ства, безусловно, связаны с общей осведомленностью человека в вопросах психогигиены и с его личными предпочтениями различных методов воздействия. В настоящее время приемы самоуправления прочно вошли в систему подготовки спортсменов, все шире применяются в производственных коллективах и на транспорте в виде психогигиенических эмоционально разгрузочных процедур. Однако до сих пор еще не все приемы и их возможности широко известны и потому не всегда находят применение на практике.



Все методы саморегуляции базируются на трех основных способах воздействия на внутреннее состояние. Примечательно, что в общем они известны каждому человеку. Поэтому суть саморегуляции состоит не в освоении нового, а в активизировании уже знакомых психических явлений.

Первое и наиболее важное свойство связано с возможностью влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Известно, что эмоциональное состояние человека проявляется в особенностях его дыхания, в мимике и жестах, накладывает отпечаток на деятельность. Еще в древности отмечали, что если сознательным усилием затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или исчезает совсем. Наоборот, если человек придает своей позе и движениям вид, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание.

Связи между состоянием нервной системы и мышцами тела позволяют нам, сознательно изменяя тонус мышц, влиять на уровень своей психической активности. Бодрое состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем больше импульсов поступает от мышц в нервную систему, активизируя ее. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности нервной системы до минимума, ведет к развитию сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе любой системы саморегуляции. Нельзя овладеть своими эмоциями, волей без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела. Не надо думать, что эта задача слишком проста. В повседневной жизни мы настолько привыкаем к постоянному напряжению тех или иных мышечных групп, что даже не замечаем этого, и потому, поставив перед собой задачу возможно полнее расслабиться, не сразу добиваемся своего. Более того, нарушения ночного сна часто бывают вызваны именно



застойным мышечным напряжением, сохраняющимся после рабочего дня

Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.) Нередко мы недооцениваем важную роль мысленных образов в нашей повседневной жизни. Между тем чувственный образ весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. И поэтому совсем безразлично, какие образы преобладают у нас. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин, в которых человек себя чувствует «потерпевшей стороной», не позволяет жить полной жизнью. Негативные представления имеют способность накапливаться и поэтому рано или поздно подтачивают здоровье. И совершенно противоположным, оздоравливающим образом действуют светлые, оптимистические образы и представления. Состояние мышечной расслабленности значительно повышает действенность



мысленных образов. Этот эффект продуктивно используется в саморегуляции эмоциональных состояний.

Наконец, третий путь воздействия на нашу психику определяется возможностями самоуправляющей роли слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Это свойство внутренней речи (в форме самоприказов, самоуговоров и т.п.) давно используется в спорте для повышения эффективности тренировок, мобилизации внутренних резервов во время соревнований. В расслабленном состоянии влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно

возрастает. Характер этого влияния зависит от смысла словесных формулировок. Фразы самовнушения должны быть предельно простыми и краткими, а их мысленное произношение — медленным, в такт дыханию.

Рассмотрев основные способы воздействия на произвольные функции человеческого организма, мы можем перейти к знакомству с основными системами саморегуляции.

Система самоуправления индийских йогов

Европейцы считают слово «йог» синонимом слова «мудрец». Так оно и есть. Годами йоги учатся управлять своей психикой и физиологией, достигая в этом совершенства. Йога включает в себя как физическую, так и психическую тренировку. Ее гимнастика направлена на умение владеть своим телом и держать его в форме. Йога помогает управлять дыханием и экономно расходовать энергию. В прямом смысле йога — это школа самообладания. Опытные йоги в совершенстве владеют своими чувствами и способны управлять собственным организмом: могут не ощущать боли, мысленно освобождаться от тела и т. п. Кроме того, йога — это еще и одна из систем индуистской философии.

Философское учение йога (по санскр. *yoga* — соединение), основателем которого считается Патанджали, возникло более 2000 лет назад. Йога вобрала в себя многочисленные религиозные теории и опыт древнеиндийской медицины. Основным положением йоги является то, что путем самоуглубления, самосозерцания и возведенного в культ аскетизма можно овладеть «сверхъестественными силами и соединиться со вседушою Брахмы». Благодаря специальным тренировкам души и тела человек овладевает сверхъестественными силами и способностями.

В основе учения йогов лежат упрощенные взгляды на природу психофизиологических функций человека. Йоги считают, что человек обладает индивидуальной жизненной энергией кундалини, которая сосредоточена в нижней части позвоночного столба. Цель упражнений йогов — объединение кундалини с праной (жизнетворящей силой). Именно это позволяет стать сверхчеловеком, делать то, что невозможно другим: например, ходить по горячим углям, не получая при этом ожогов и не ощущая боли, или лежать на острых гвоздях или стекле без повреждения кожи. К средствам, которые позволяют достигнуть такого состоя-

ния, йоги относят воздержание (яма), систему питания, труда и отдыха (нияма), позы (асана), контроль дыхания (пранаяма), удаление чувств (пратьяхара), концентрацию внимания (дхарана), созерцание (дхьяна) и сосредоточение (самдхи)

Четыре первых комплекса упражнений (ступеней) направлены главным образом на основательную физическую и физиологическую подготовку. А три последних предназначены для развития психической сферы. Причем во всех упражнениях ярко выражена специфика йоги. Например, пятая ступень преследует цель не «воспитания чувств» (сознательного контроля над содержанием эмоциональной сферы), а именно «удаления чувств» (пратьяхара), созерцание (дхьяна) не ставит своей целью познание или хотя бы наблюдение, а приобретает фанатический характер, становится самоцелью.

После освоения первых восьми ступеней дальнейшее совершенствование может идти через раджа-йогу, сущность которой заключается в развитии неограниченной власти над своими поступками, карма-йогу, определяющую религиозные представления о долге и уделе человека в земной жизни, или бхатхи-йогу, вершиной которой является растворение во всепоглощающей любви к Богу.

Сверхъестественные способности йогов, особенно такие, как проникновение в прошлое и будущее, парение над землей, левитация или, как они утверждают, волевое преодоление земного тяготения, некоторые ученые связывают с гипнотическим воздействием на окружающих.

В то же время упражнения йогов имеют глубокий физиологический смысл. Приемы саморегуляции некоторых физиологических процессов (хатха-йога) и целенаправленной тренировки пси



хических функций, в частности внимания и памяти (раджа йога), представляют существенный интерес для психологии. Способы достижения так называемого «сна йогов» подобны способам гипнотизации: уединение, длительное пребывание в определенном положении, концентрация внимания или фиксация взгляда, повторение «магических» слов и т.п.

Все перечисленные факторы можно рассматривать как вызывающие гипнотическое состояние. Целью этих упражнений является достижение самадхи — «последовательности умственных состояний, которые становятся все более и более простыми, пока не завершаются в бессознательности» (Радж Кришна).

«Сон йогов» представляет собой состояние аутогипноза с явлениями анабиоза, при котором дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме существенно замедляются.

Особый интерес вызывает сложная система дыхательной гимнастики йогов, которая приводит к усилению вентиляции легких, насыщению крови кислородом, самомассажу и улучшению кровообращения внутренних органов. Кроме этого, отметим непосредственные связи между центрами, управляющими функциями дыхания, и эмоциональными ощущениями (например, стесненное, поверхностное или прерывистое дыхание при отрицательных эмоциях).

Именно индийские йоги установили, что существуют связи между эмоциональным состоянием человека и тонусом его мускулатуры, мимикой. Этот факт позволяет использовать мышечную систему, как наиболее поддающуюся волевому контролю, для самовоздействия на эмоциональную сферу.

Заставьте себя улыбнуться без всякого повода, просто волевым усилием сделайте на лице улыбку. Через небольшой промежуток времени вы почувствуете, что ваше настроение улучшилось.

Исследования показали, что длительные тренировки позволяют йогам обрести власть над различными функциями организма, управлять обменом веществ, терморегуляцией, сердечной деятельностью, дыханием, а также мышечным тонусом.

Отдельные элементы йоги уже нашли достаточно широкое применение:

статические мышечные упражнения стали основой изометрической гимнастики (при которой сила мышц растет быстрее их массы),

задержка дыхания используется для создания гипоксических режимов в процессе тренировки спортсменов,

антиортостатические позы применяются при подготовке космонавтов,

расслабление мышц вошло в качестве одного из составных элементов в технику прогрессирующей релаксации по Джекобсону и в методику аутогенной тренировки

О единстве души и тела

Изучая эмоциональные состояния, американец Е. Джекобсон установил, что отрицательные эмоциональные реакции всегда сопровождаются напряжением скелетной мускулатуры. Так, например, известны жалобы больных неврозами на быструю утомляемость и слабость, даже если они ничего не делали, и особенно после незначительных физических нагрузок (эффект «неотдыхающих мышц»). Оказалось, что это вызвано повышенной активностью поперечно-полосатой мускулатуры. В результате возникло новое направление исследований — влияние тонуса (напряжения или расслабления) мышц на состояние человека.

Позднее эти исследования вылились в создание нового терапевтического метода, который получил широкую известность в США как «метод прогрессирующей (последовательной) релаксации Джекобсона». Основой этого метода стал тот факт, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает успокаивающее влияние.

На любое событие душа и тело реагируют совместно. Обычно сначала возникает какое-либо чувство, под влиянием которого мы совершаем определенные действия, поступки. Но нередко мы сначала совершаем какие-либо действия, а затем испытываем чувства, которые обычно связаны с этими действиями, сопровождаются их. Сначала вздрагиваем, потом пугаемся. Сначала «вешаем голову», обмякаем, потом замечаем, что у нас упало настроение. Начинаем со слабой, неяркой улыбки, затем эмоционально разогреемся и наконец чувствуем, что настроение выравнилось.

Наше душевное состояние влияет на физическое и наоборот. Психическое напряжение рождает напряжение в мышцах и других частях тела. Напряжение при больших физических усилиях, тяжелых двигательных нагрузках приводит к эмоциональному напряжению. Расслабление мышц, напротив, вызывает снижение

эмоционального напряжения, успокоение. Это обратное влияние можно и нужно использовать, если мы хотим научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Часть процессов в организме не поддается произвольному регулированию, зато другие зависят от влияния желаний, облакаемых в мысли, слова и образы, т.е. они управляемы.

Джекобсон установил, что каждой эмоциональной реакции соответствует напряжение определенной группы мышц. Депрессия, например, сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха возникает спазм мышц языка и гортани и т.п. Эти исследования позволили предложить новый метод измерения силы эмоции — по степени напряжения мышц. Действительно, как мы уже говорили, эмоции измерить очень трудно и почти невозможно сказать, кто, например, из двух малышей больше боится большую собаку. И вот Джекобсон предлагает измерять эмоциональные реакции по их внешнему мышечному выражению.

Позже была создана популярная «моторная» теория эмоций Джеймса Ланге. В ее основе лежало сходное предположение, что в чувствах нет ничего, что бы не проявлялось в мышечных, сосудистых и других изменениях организма. Более того, Джеймс утверждал, что «всякое сознание моторно». Все это привело Джекобсона к идее использовать изменение регуляции мышечного тонуса как метод, основным содержанием которого являлись релаксирующие упражнения. Релаксация рассматривалась Джекобсоном не просто как расслабление мышц, а как состояние, противоположное психической активности. Джекобсон считал, что, снижая нервно-мышечную активность путем релаксации определенных групп мышц, можно уменьшить чрезмерную нервно-мышечную деятельность.

Техника релаксации заключается в выработке умения произвольно расслаблять мышцы. Процесс обучения проводится в три этапа.

Первый этап. Главная задача этого этапа — научиться осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а также обучиться целенаправленному расслаблению мышц сгибателей. Для этого обучаемый, лежа на спине, сгибает и разгибает руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук. Затем следует быстрое расслабление — руки должны свободно падать, как плети. Упражнение повторяется несколько раз. После этого упражнения переносятся на другие поперечно-полосатые мыш-

цы шен, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее — мышцы лица, глаз, языка и гортани

Второй этап Здесь формируется умение расслаблять мышцы, участвующие в различных видах деятельности. Обучаемый в положении сидя должен выделить и расслабить мышцы, не участвующие в поддержании вертикального положения тела. Аналогичным способом тренируется расслабление мышц при письме, чтении, других занятиях.

Подобные упражнения нередко используются и в спорте, где они получили название идеомоторной тренировки. Благодаря такой тренировке гимнаст представляет себе сложный прыжок, штангист мысленно поднимает штангу, а легкоатлет пробегает стометровку. Тренеры рекомендуют своим спортсменам перед выполнением упражнения проделать его в уме, представив от начала до конца. При идеомоторной тренировке происходят те же процессы, что и при обычных занятиях: мозг передает команды мышцам, но само движение не наблюдается, хотя его можно обнаружить. Для этого надо провести простой опыт: взять в руку самодельный маятник: нитку, к которой привязан небольшой грузик. На листе бумаги следует нарисовать круг, разделенный пересекающимися под прямым углом линиями. Затем надо поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нити большим и указательным пальцами. Закрыв глаза и представить себе как можно ярче в течение нескольких минут, что маятник совершает движения по одной из линий. Открыв глаза, можно убедиться, что маятник действительно совершает движения, хотя специально такая цель не ставилась.

Третий этап Усложнение тренировки сводится к тому, что теперь обучаемый должен постоянно наблюдать за собой и отмечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении и других эмоциональных состояниях. После этого он должен научиться постепенно уменьшать, а затем и полностью снимать напряжение мышц. Это позволяет значительно снизить проявление нервно-эмоциональных реакций.

Необходимо постоянно контролировать мышечное напряжение и устранять его. Обнаружить мышечное напряжение можно по болевым ощущениям, по неестественной позе, положению рук и ног, по различиям ощущений в свободной и напряженной мышце после того, как вы напряжете и быстро расслабите сравниваемые мышцы. Лицо и руки — наиболее частые области напряжения. Периодически медленно перемещайте луч вашего внимания по лицу, а затем по всему телу и отмечайте места напряжения

Учитесь смотреть на себя как бы со стороны. Для этого надо запомнить все мышечные ощущения, присущие приятному выражению лица, следить за тем, чтобы в процессе работы не хмурился лоб, не сдвигались брови, не жмурились глаза, не опускались углы губ. Все это так или иначе влияет на нервно-психическую активность и настроение. Специальные упражнения, заставляющие произвольно напрягаться и расслабляться, позволяют строже контролировать тонус мимической мускулатуры, сохранять то выражение, которое наиболее благоприятно для общения с окружающими и для удержания положительных эмоций.

А.О. Прохоров разработал комплекс упражнений, позволяющих контролировать напряжение мышц лица. Вот некоторые из них.

- Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается в «гармошку», а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удерживать в памяти. Проверьте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого можно слегка погладить по коже лба ладонью руки. Упражнение повторяется 10–15 раз до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

- Отклоните голову назад. При этом кожа лица как бы натягивается. Подбородок немного выдвигается вперед, мышцы челюсти слегка напрягаются. Затем голову опустите, мышцы лица при этом расслабляются.

- Чтобы отвыкнуть щурить глаза и хмурить брови, рекомендуется такое упражнение. Закройте глаза. Как можно сильнее сомкните веки. Не раскрывая глаз, ослабьте сжатие. Как бы потяните кожу лица в стороны. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия, положив на виски пальцы рук. Это упражнение помогает отдохнуть глазам, его можно делать довольно часто, особенно тем, кому приходится постоянно напрягать зрение.

- Очень полезно время от времени поднимать углы губ. Следите за тем, чтобы при этом не щурились глаза и под ними не появлялись морщинки. Это упражнение исправляет выражение лица, устраняя выражение печали и скорби.

- Специальная гимнастика для мышц щек. Щеки надо слегка надуть, а затем выпустить воздух с некоторым сопротивлением. Можно слегка поглаживать кожу щек. Это улучшает кровообращение и позволяет контролировать состояние мышц лица.

- Сбросить напряжение лица можно «маской релаксации»: все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт, веки опущены.

Когда условия не позволяют проделать это, то достаточно задерживать внимание на бесполезно напряженных мышцах и спокойно ожидать их расслабления.

Метод прогрессирующей мышечной релаксации рекомендуется использовать людям при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях. Неплохо дополнять этот метод лечебной физкультурой. Постоянное (в течение 6—8 месяцев) применение метода способствует исчезновению различных болезненных симптомов, в частности снижению артериального давления.

Метод самовнушения

В некоторых случаях мы недостаточно внимательно относимся к своей речи. А ведь человек вполне может излечить себя сам с помощью слов. Этот метод называется самовнушением. Единственное условие, которое необходимо соблюдать при этом — верить в свои силы. О методе самовнушения хорошо говорится в одной старой сказке.

В некотором царстве, в некотором государстве жил был царь. Все было хорошо в его стране до тех пор, пока не случилась с его дочерью страшная беда. Поехала она однажды на прогулку, вдруг лошадь чего-то испугалась и понесла. Царевна не смогла удержаться в седле и упала с лошади. При падении она сильно повредила ноги и с тех пор не могла ходить. Царь пригласил самых знатных лекарей, но все их старания ни к чему не привели: царевна по-прежнему была прикована к постели. Все уже отчаялись и поверили, что царевна останется калекой на всю жизнь. Все, кроме самой царевны. Она очень хотела выздороветь и верила в свое исцеление. И вот однажды поздним вечером явилась перед ней прекрасная фея. Она легонько дотронулась до руки больной и сказала:

Твое мужество и надежда оправдают себя. Ты будешь ходить, если будешь делать то, что я скажу. Каждый день ты должна повторять слова: «Мне становится лучше и лучше, мои ноги начинают чувствовать прикосновение, мои ноги скоро начнут двигаться». Тебе придется повторять эти слова, может быть, месяц, может быть, год. Но ты ни на минуту не должна сомневаться в своем исцелении.

Так и поступила царица, и через полгода она сделала первый самостоятельный шаг

Это сказка, но и в реальной жизни есть примеры таких сказочных исцелений путем самовнушения.

Наибольшее распространение среди методик самовнушения в начале XX в. получила система французского аптекаря Эмиля Куэ, названная им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ одним из первых предложил использовать методы контроля мысли и подчеркивал роль позитивной мысли в изменении поведения.

Куэ считал, что главной причиной болезней является воображение человека. Воображение тесно связано с работой внутренних органов, что позволяет управлять ими. Однако управлять здесь означает не приказывать, а представлять. Например, нельзя себе приказать, чтобы началось слюноотделение или успокоилось сердце. Но если закрыть глаза и представить себе картину, что вы медленно режете лимон и дольку за долькой кладете в рот, то можно ощутить присутствие слюны во рту. Точно так же, если представить себя лежащим на зеленой лужайке под теплым солнцем, слушающим пение птиц и ощущающим приятный запах цветов, то сердце успокоится и будет биться ровно и сильно.

Таким образом, в зависимости от того, что мы себе представляем, так мы себя и чувствуем. Если мы будем представлять себе и окружающим, что мы больны, то мы обязательно заболеем. Исходя из этих представлений, Куэ предлагал пациентам ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20–30 раз повторять формулы самовнушения вроде «Мне становится лучше и лучше. Мое зрение (или слух) улучшается» и т.д. Такие сеансы, по несколько минут каждый, рекомендовалось проводить 3–4 раза в день, особенно перед сном в состоянии покоя и расслабления. Общий курс лечения составлял от 2–3 месяцев до года.

Куэ неоднократно подчеркивал, что самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий. «Если вы сознательно внушаете себе что-либо, делайте это естественно, просто, с убежденностью и без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает очень успешным, то это оттого, что оно осуществляется без усилий», писал Куэ. И далее: «Если некоторые не добиваются удовлетворительного результата с помощью самовнушения, то потому, что не доверяют

себе, или чаще потому, что совершают усилия. Чтобы добиться результата, совершенно необходимо отсутствие усилий. Ибо они предполагают участие воли, в то время как именно она должна остаться в стороне. Надо прибегать лишь к воображению». Куз отмечал большую роль самовнушения не только в индивидуальной, но и в общественной жизни. В частности, он предполагал, что самовнушение может изменить мировоззрение людей, и пытался создать целую систему совершенствования современного общества.

В 20-х гг. система Куз получила чрезвычайно широкое распространение, она была настолько популярной, что нередко ее описание встречалось и в художественной литературе. Так, например, Дж. Голсуорси, описывая состояние потрясенного невзгодами Форсайта, отмечает, что он применяет для лечения метод Куз. В настоящее время метод Э. Куз хотя и менее популярен, но его элементы мы можем встретить в любой системе самовнушения.

Поэтому каждый человек может придумать и использовать свои формулы внушения, каждая из которых будет основываться на его жизненной философии. Приведем популярные среди психологов примеры формул самовнушения, направленных на регуляцию психического состояния.

Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, НО ДЛЯ ЭТОГО Я ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ, НИ КТО МНЕ НЕ УГРОЖАЕТ, И МНЕ НЕ ОТ КОГО ЗАЩИЩАТЬСЯ. Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение к окружающим оборачивается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого, мне стоит вспомнить, что таким образом я прежде всего предъявляю претензии к самому себе. Я больше не хочу причинять себе боль.

На протяжении дня, когда у вас возникнут мысли, причиняющие боль вам самим, решительно скажите: «В данный момент я хочу испытывать внутреннее равновесие. Я с радостью отбрасываю все негативные мысли и выбираю умиротворение».

Я НЕ ЖЕРТВА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. Все перипетии, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменив свое отношение к тому, что вижу.

Повторяйте на протяжении дня в те моменты, когда вам кажется, что вы становитесь жертвой обстоятельств: «Все, что реально в этом мире, — это мое состояние и моя любовь к окружающему. Именно с этой точки зрения я буду относиться к данной ситуации (конкретизируйте для себя) или к другому человеку (конкретизируйте)».

СТРАХ НЕ ОПРАВДАН НИ В КАКОЙ ФОРМЕ В моих мыслях могут присутствовать страхи из прошлого или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо он отличен от всех других моментов. И для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь. Когда меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, я скажу себе: «Я живу здесь и сейчас, и мне нечего бояться».

Я ВЫБИРАЮ УМИРОТВОРЕНИЕ

Повторяйте себе всякий раз, когда вам кажется, что вашему спокойствию кто-то или что-то угрожает: «Вместо растерянности и страха я выбираю любовь и покой».

Аутогенная тренировка

Одним из эффективных методов обретения навыка владения собой, несомненно, является аутогенная тренировка (сокращенно АТ). Понятие «аутогенная тренировка» было введено создателем этого метода — немецким психотерапевтом Иоганнесом Генрихом Шульцем.

Творческая биография и жизнь Шульца не несут печати неординарности. После нескольких лет учебы Шульц некоторое время занимался исследовательской и преподавательской деятельностью в Институте психологии им. Пауля Эрлиха во Франкфурте, где он увлекся психотерапией и гипнозом. Спустя несколько лет Шульц получает диплом невропатолога и занимает место главного врача одного из санаториев под Дрезденом. В 1924 г. он переехал в Берлин, где им были созданы практически все многочисленные труды по аутотренингу.

Аутогенную тренировку лишь условно можно назвать новым методом саморегуляции. Аутогенная тренировка, предложенная Шульцем как самостоятельный метод в 1932 г., по своему характеру является синтетическим методом, объединившим в себе ряд практических и теоретических открытий, сделанных в

самых различных областях психотерапии. Основные моменты методики АТ можно обозначить так: умение глубоко и быстро вызывать полное расслабление мышц тела, ощущение тепла в конечностях с помощью произвольного влияния на тонус кровеносных сосудов, произвольная регуляция ритма сердечной деятельности; воздействие на глубину и ритм дыхания, умение вызывать чувство тепла в области живота и прохлады в области лба.

Благодаря работам Шульца, его многочисленных учеников и последователей аутогенная тренировка получила широкое распространение и признание во всем мире. Давайте познакомимся с этим методом подробнее.

В основе АТ лежит самовнушение. Как показывает практика, наиболее яркие представления можно вызвать в состоянии расслабления. В связи с этим наиболее благоприятным временем для самовнушения, естественным автогипнозом является момент после ночного сна и перед засыпанием. Если немного поразмыслить, то становится понятным выражение «встал не с той ноги». Попробуйте для начала в момент пробуждения представить себе что-нибудь очень хорошее — увидите, ваше настроение будет весь день на более высоком уровне, чем обычно. Кроме утренних и вечерних часов, АТ можно проводить до 2–3 раз в течение дня в зависимости от распорядка вашей жизни. Помните: чтобы достичь максимального эффекта, нужно заниматься ежедневно независимо от самочувствия.

Обучаться АТ следует в позе, способствующей расслаблению. Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20–30 см. Второе положение — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Однако такие условия не всегда бывают в вашем распоряжении, и наиболее доступной для занятий в любой ситуации может считаться так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены. Словом, характерная поза для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Овладению АТ может препятствовать погружение в пассивное, неконтролируемое состояние дремоты и сна. Чтобы отогнать излишнюю сонливость, следует сделать 3–4 глубоких вдоха и выдоха.

и 3-4 раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом необходимо убеждать себя, что сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления, и продолжать тренировку.

Следует помнить, что, занимаясь АТ, вы не вносите в себя ничего постороннего, а просто развиваете все лучшее и необходимое из того, что есть в вас самих.

АТ можно использовать не только как самостоятельную методику саморегуляции, но и сочетать с другими психотерапевтическими методами или медикаментозным лечением. Можно заниматься как индивидуально, так и в группе. Диапазон использования АТ очень широк. АТ применяется для восстановления трудоспособности после утомления, для регуляции эмоционального состояния и упражнения воли, для борьбы с бессонницей. Этим методом с успехом пользуются спортсмены, а также люди профессий, где требуется постоянное нервно-психическое напряжение.

Итак, если вы решили приступить к занятиям, помните, что гарантией вашего успеха являются уверенность в своих силах и конечном результате, позволяющая преодолеть сомнения и колебания, внутренняя готовность и искреннее стремление выполнить полностью и как можно лучше все наши инструкции.

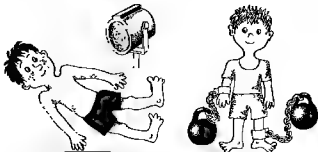
Напомним, что на овладение каждым упражнением отводится две недели, тренироваться необходимо не менее 3 раз в сутки по 5-10 мин. Если на первых порах у вас что-то не получается, следует заниматься 15 мин и более.

Используемые формулы самовнушения должны сочетаться с конкретными эмоциональными образами, вызывающими у вас необходимые для данного упражнения ощущения. Формулы надо произносить про себя, соотнося их при этом с вашим дыханием. Как правило, формулы, произносимые на выдохе, дают больший расслабляющий эффект. Если формула слишком длинная и вы не успеваете проговорить ее в течение одного выдоха, то произнесите ее за два выдоха.

Теперь вы можете непосредственно приступить к занятиям. Прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке.

Закройте глаза и произнесите: «Я успокаиваюсь». На «я» сделайте вдох, а на «успокаиваюсь» — выдох.

Представьте себе, что ваше внимание — это светлое пятно, которое медленно, без умственного напряжения, плавно скользит от лица к ногам.



Одновременно представьте, что светлое пятно вашего внимания снимает напряжение в мышцах, освобождает их от скованности, делает тело расслабленным, мягким. Прodelайте такое мысленное упражнение дважды подряд.

Потом остановите «пятно» на лице и мысленно скажите самому себе: «Мое внимание остановилось на моем лице». Повторите фразу дважды, не рассеивая внимания. Одновременно представьте, что ваше лицо становится спокойным, бесстрастным, как маска. Затем мысленно произнесите опять дважды и очень медленно третий раз: «Мое лицо спокойно».

Кроме того, вы можете использовать следующие формулы:

- я приготовился(лась) к отдыху,
- я успокаиваюсь;
- я отвлекаюсь от всего,
- посторонние звуки не мешают мне;
- уходят все заботы, волнения, тревоги,
- мысли текут плавно, замедленно,
- я отдыхаю,
- я совершенно спокоен (спокойна)

Как вы помните, более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц конечностей и тела, которое субъективно оценивается нами как чувство тяжести. Вы наверняка испытывали это чувство тяжести в мышцах, когда отдыхали после физической работы или длительной пешей прогулки. Но тогда это ощущение было непроизвольным, сейчас же требуется вызвать его сознательно.

Прежде всего вы должны научиться расслаблять правую руку (левши — левую, так как эта рука наиболее управляема при

занятий АТ) Для этого можно использовать формулу «Моя правая рука тяжелая».

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки, пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6–8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того как вы научитесь расслаблять правую руку рефлексивно – с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

- в правой руке появляется приятное ощущение тяжести,
- руки тяжелеют,
- руки тяжелеют все больше и больше,
- руки приятно отяжелели,
- руки расслаблены и тяжелы,
- я совершенно спокоен (спокойна),
- покой дает отдых организму,
- тяжелеют ноги,
- тяжелеет правая нога,
- тяжелеет левая нога,
- ноги наливаются тяжестью,
- ноги приятно отяжелели,
- руки, ноги расслаблены и тяжелы,
- тяжелеет туловище,
- все мышцы расслаблены и отдыхают;
- все тело приятно отяжелело;
- после занятий ощущение тяжести пройдет;
- я совершенно спокоен(спокойна)

После занятия, в тех случаях, когда вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяются формулы, обратные формулам погружения. Например

- мои руки легкие, энергичные;
- чувствую приятное напряжение в руках,
- дышу глубоко, ритмично;
- чувствую легкость, бодрость, комфорт.



стибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений

Естественно, что если АТ предшествует сну, то делать этого не следует

Старайтесь после каждого занятия проанализировать достигнутое ощущение и записать его в дневник, который необходимо иметь каждому занимающемуся. В дневник, кроме того, заносятся используемые вами формулы, среди которых вы выбираете самые действенные и влиятельные для вас, а также оценка проведенного занятия. Например, для расслабления:

- «1» — неспособность расслабиться;
- «2» — незначительное расслабление,
- «3» — среднее расслабление,
- «4» — сильное расслабление,
- «5» — полное расслабление

Помните, что если в процессе занятия возникло неприятное ощущение, занятие надо прервать и проконсультироваться с психологом.

Примерно через две недели после того, как вы овладели начальным упражнением аутогенной тренировки, необходимо включить в занятия и формулы второго упражнения

Цель второго упражнения — научиться преднамеренно вызывать то, что раньше возникало само собой. Основная формула второго упражнения такова. «Моя правая рука теплеет все больше и больше»

Упражнение выполняется после аутогенного погружения и окончания первого упражнения. Формула второго упражнения

повторяется 6–8 раз в сочетании с медленными выдохами. Выполнение упражнения должно сопровождаться зрительными эмоциональными образами, которые связываются у вас с ощущением тепла, например, представить себя в теплой ванне.

Необходимо помнить, что особую важность при овладении этим упражнением имеет навык пассивно, без напряжения воли концентрировать свое внимание.

В дальнейшем, после того как вы научитесь свободно и быстро вызывать тепло в правой руке, необходимо научиться произвольной регуляции напряжения стенок кровеносных сосудов в левой руке, ногах, любом участке тела. Тепло не только обеспечивает лучший отдых и успокаивает нервную систему. Умение вызывать местное тепло облегчает боль, улучшает питание и работу беспокоящего органа. При этом можно воспользоваться следующими формулами:

в правой руке появляется приятное ощущение тепла,
начинает теплеть левая рука,
руки согреваются;
руки теплеют все больше и больше;
кровеносные сосуды рук расширяются,
теплая кровь струится по сосудам рук,
приятное тепло разливается по рукам;
тепло в руках нарастает,
руки приятно согрелись,
я совершенно спокоен (спокойна),
теплеют ноги;
теплеет правая нога,
теплеет левая нога,
сосуды ног расширяются;
поток теплой крови устремился к ногам;
ноги теплеют все больше и больше,
мои ноги приятно согрелись,
руки и ноги тяжелые и теплые,
тело расслаблено и полностью отдыхает;
тепло растекается по всему телу,
нормализовалось артериальное давление,
меня ничто не отвлекает;
я предаюсь отдыху и покою,
я совершенно спокоен (спокойна).

Иногда после окончания упражнения занимающиеся ощущают зуд или жжение в руках и ногах. Чаще всего это связано с

неправильным выходом из состояния аутогенного погружения и исчезает, когда формулы выхода используются в надлежащем порядке

После того как вы будете свободно вызывать чувство тепла в любой точке своего тела, можно начать осваивать третье упражнение АТ. По классической схеме овладения методикой аутогенной тренировки третье упражнение направлено на нормализацию деятельности сердца. Его целью является умение произвольно влиять на частоту сердечных сокращений — пульс.

На первых этапах, как мы уже сказали, занятия лучше проводить лежа. Левая рука должна покоиться на груди. После выполнения первых двух упражнений внимание концентрируется на ощущении тепла в левой руке (например «Моя левая рука погружена в теплую воду»). Затем ваше воображение распространяет это ощущение тепла в левой руке на область груди, что рефлекторно приводит к расширению коронарных сосудов сердца, получающих дополнительный приток крови, а с ней и кислорода. При этом можно использовать следующие основные формулы самовнушения:

- моя грудь теплая;
- сердце бьется спокойно и сильно;
- сердце бьется ритмично,
- чувствую себя легко и непринужденно

Формулы необходимо повторять по 5–6 раз, стараясь сочетать их со спокойным, равномерным дыханием.

Степень овладения этим упражнением можно определить с помощью контроля пульса до и после занятий. Умение привести пульс в норму за короткое время после эмоционального возбуждения свидетельствует о достаточно высоко развитом навыке.

Здесь еще раз необходимо напомнить о том, что неприятные ощущения в области сердца, возникающие в эмоциональной ситуации, еще не означают его заболевания, а часто носят невралгический характер. Обычно достаточно вызвать тепло в области груди, чтобы снять эти боли в сердце, отрегулировать ритм и силу его пульсации. Если же вы считаете такое воздействие недостаточным, то для усиления можно использовать следующий комплекс формул:

- мое внимание сосредоточено на левой руке,
- тепло в руке усиливается,
- ощущаю прилив тепла к груди,
- расширяются кровеносные сосуды грудной клетки,

немного расширились сосуды сердца,
улучшилось питание мышцы сердца;
грудь наполнилась приятным теплом,
сняты все болевые и неприятные ощущения в сердце,
теплая кровь струится по сосудам к сердцу;
сердце отдыхает в ласковом тепле,
мое сердце успокоилось,
в груди легко и свободно,
дышится ритмично и легко,
сердце работает ритмично, спокойно, хорошо;
- сердце работает без моего контроля,
я спокоен за работу моего сердца,
мое сердце бьется четко, ровно,
я совершенно спокоен (спокойна).

Регулярно занимаясь аутогенной тренировкой, вы, наверное, обратили внимание на то, что по мере того, как наступает расслабление тела, успокаивается и нормализуется ваше дыхание. Этот процесс очень важен для организма, так как равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние раздражения и гнева, приводит к общему успокоению, отвлекает от беспокоящих мыслей и чувств, нормализует сон. Поэтому при занятии аутогенной тренировкой дыханию отводится особое место.

Мы говорим, что каждая формула аутогенной тренировки должна произноситься на выдохе. При этом выдох должен быть не сколько длиннее вдоха, превышая его по продолжительности примерно в 2 раза. Таким образом, регуляция дыхания присутствует во всех направлениях аутогенной тренировки.

Для овладения четвертым упражнением аутогенной тренировки регуляцией дыхания необходимо выполнить все предыдущие задания: полностью успокоиться, расслабиться, почувствовать тепло рук и ног, представить ровную и спокойную работу сердца. Как и ранее, формулу дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе этого органа. Затем несколько раз повторить основную формулу этого упражнения «Мне дышится легко и свободно, дыхание спокойное и равномерное».

В некоторых случаях, когда вы испытываете неприятные ощущения в области груди и дыхание никак не нормализуется, попробуйте использовать расширенный вариант этого упражнения, который состоит из следующих самовнушений

— мое тело приятно расслаблено;

расслабились мышцы груди, живота;
приятное успокаивающее тепло в груди,
тепло усиливается, нарастая с каждым выдохом,
тепло вытесняет все неприятные ощущения,
мое дыхание успокаивается,
дышится все легче и свободнее;
живот плавно участвует в дыхании;
все больше успокаивается нервная система,
грудная клетка теплая,
легко и свободно дышит грудь;
воздух свободно струится по дыхательным путям,
легко и свободно струится по расширенным бронхам про
хладный и освежающий воздух,
чувствую себя хорошо,
легкий ветерок освежает лицо;
свежий воздух приятно холодит виски,
чувствую приятную прохладу в области лба и переносицы,
в груди легко и свободно;
свежий воздух наполняет мою грудь,
свободно вдыхаю и выдыхаю,
дышится совершенно произвольно,
наслаждаюсь легкостью дыхания,
мое дыхание легкое и свободное постоянно,
дышится легко в любой обстановке;
я погружаюсь в глубокий отдых,
я совершенно спокоен (спокойна)

Упражнение считается освоенным, если вы можете регулиро
вать свое дыхание после легких физических упражнений

Овладение упражнением, регулирующим дыхание, подводит нас
непосредственно к следующему, пятому упражнению, направлен
ному на регуляцию тонуса кровеносных сосудов брюшной по
лости. Если вы стараетесь дышать нижней частью легких, то
живот, поднимаясь и опускаясь, будет также участвовать в про
цессе дыхания. В этом случае говорят о брюшном дыхании. При
этом нижняя часть легких оказывает массирующее воздействие
на внутренние органы, прилив крови к ним увеличивается, и
сосуды расширяются. Этот процесс ощущается как тепло в об
ласти живота

Приступать к пятому упражнению можно только после вы
полнения всех предыдущих упражнений, и прежде всего необхо
димо расслабить мышцы живота. Расслабление мышц живота

постепенно приводит в состояние расслабления и внутренние органы. Дышать животом нужно плавно и равномерно. Высокая концентрация внимания на задании достигается путем мысленного прослеживания пути глотка горячего чая через пищевод, желудок. Можно также представить, что на этом месте лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него охватывает все внутренние органы. В качестве основных формул самовнушения используются следующие: «Мой живот мягкий и теплый», «Солнечное сплетение излучает тепло».

Формулы, как обычно, сочетая с дыханием, повторяем 5–6 раз.

В некоторых случаях большой эффект достигается, если поместить ладонь правой руки на область желудка и как бы перенести тепло руки на живот, используя формулы

живот плавно участвует в дыхании,

стенки живота вялые и расслабленные,

правая рука лежит на животе,

правая рука теплая,

тепло в руке нарастает,

тепло прогревает стенки живота,

тепло проникает вглубь и вытесняет все неприятные ощу-

щения,

в животе легко и хорошо;

прогревается солнечное сплетение;

солнечное сплетение прогрелось,

мое солнечное сплетение излучает тепло,

тепло волнами растекается по всему животу,

живот прогрет приятным, глубинным теплом,

я совершенно спокоен (спокойна).

Упражнения для солнечного сплетения способствуют снятию неприятных ощущений и болей в животе, обеспечивают нормальную работу органов брюшной полости, нормализуют и регулируют кровообращение в гладкой мускулатуре желудочно-кишечного тракта.

После того как вы с легкостью сможете изменять тонус мышц живота, вызывать тепло в этой области, переходите к следующему упражнению. Шестое упражнение является последним, завершающим в курсе аутогенной тренировки для начинающих. Его цель — научить произвольному влиянию на тонус сосудов головы.

Шестое упражнение направлено на получение ощущения прохлады лба. Для овладения им необходимо, проделав все, что уже

усвоено на прошлых занятиях, и закончив пятым упражнением, продолжать медленное брюшное дыхание, постепенно переводя концентрацию внимания с брюшной полости на естественное ощущение движения воздуха по носовым ходам. Движение воздуха вовнутрь во время выдоха ощущается как тепло, во время вдоха — как прохлада. Эту смену теплого и холодного воздуха надо прочувствовать и осознать.

Если сразу у вас не получается, то можно форсировать обучение, сделав три энергичных вдоха через рот. Струя вдыхаемого воздуха охлаждает слизистую оболочку рта, что отчетливее всего заметно на языке. Далее следует обычное носовое дыхание, но вы будете продолжать ощущать смену прохлады и тепла в области рта. К концу дыхательного упражнения в верхней части лица ощущается легкий прохладный ветерок. Надо научиться удерживать это ощущение приятной прохлады с помощью формулы «Мой лоб слегка прохладен».

Повторяя формулу несколько раз, сопровождайте упражнение зрительными образами. Можно представить, что вы находитесь на морском берегу: лежите на теплом песке, а прохладный ветер с моря обдувает ваше лицо. Можно представить себя в теплой ванне и то, как небольшой сквозняк охлаждает ваше лицо.

Следует специально подчеркнуть, что необходимо вызывать у себя чувство приятной прохлады, так как слишком сильное самовнушение холода в этой области ведет к излишнему сужению сосудов мозга, ухудшению кислородного обмена в его клетках, и, как следствие, может вызвать головную боль. В то же время правильное использование шестого упражнения является хорошим средством против головной боли сосудистого происхождения и способствует улучшению внимания и повышению работоспособности. Особенно это касается расширенного варианта упражнения:

все тело свободно и расслаблено;
прохладный ветерок овеивает лицо,
ветерок холодит виски,
мой лоб овеивает приятная прохлада;
дышится легко и свободно,
прохлада освежает голову,
сосуды мозга немного расширились;
улучшилось питание нервных клеток головного мозга,
исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове,
нормализовалось артериальное давление,
голова свободна от тяжелых мыслей,

я могу сосредоточиться на любой мысли,
мои мысли ясны и четки;
голова свежая, светлая,
я совершенно спокоен (спокойна),
ощущение покоя приятно мне,
моя нервная система успокаивается и перестраивается,
я спокойнее с каждым днем,
спокойствие становится основной чертой моего характера,
моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности.

в любой обстановке я сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе,

ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности,

мое самочувствие и настроение улучшаются с каждым днем,
аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему,
я совершенно спокоен (спокойна).

Надо отметить, что, используя это упражнение, вы легко справитесь с дремотой, которая может охватывать вас во время занятий аутогенной тренировкой. Однако не следует использовать это упражнение, если вы занимаетесь аутогенной тренировкой непосредственно перед сном, так как это может помешать засыпанию.

В дальнейшем, когда тело станет послушно вашим мыслям, количество формул и время занятий может быть сокращено.

Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ

С незапамятных времен известно, что с помощью различных лекарственных препаратов и химических соединений можно изменять психическое самочувствие человека. Так, издавна люди использовали вещества, одурманивающие мозг, создающие иллюзию успеха, воинам перед сражением давали средства, вызывающие неудержимую ярость.

В настоящее время врачи обладают достаточно большим количеством препаратов, с помощью которых можно изменять психические состояния: снимать тревогу, страх, бороться с депрессией, тоской, создавать хорошее настроение.



В обыденной жизни мы иногда осознанно, а иногда неосознанно также пользуемся различными веществами, стараясь улучшить свое состояние. Возьмем, например, чай: он содержит вещества, повышающие тонус организма, увеличивающие психическую активность. Валериана, наоборот, снижает активность, успокаивает, способствует более глубокому отдыху.

Одним из самых популярных веществ является кофе. Когда кофе впервые появился в Европе во второй половине XVII в., у него оказалось много противников. Одни ученые предполагали, что кофе — сильный яд и должен быть запрещен. Другие, наоборот, утверждали, что пить кофе — это хорошо. Такая точка зрения способствовала появлению множества «кофейных домов». Как показали опыты на животных, кофе действительно может действовать как яд, но только при его употреблении в больших дозах. Кофе может отрицательно действовать и на маленьких детей. Но для взрослых, пьющих кофе умеренно, он не является ядом, и это известно точно.

Воздействие кофе связано с тем, что в кофейном зерне содержится 1% вещества, называемого «кофеин». Обычно считается, что кофеин и дает все эффекты, воздействующие на организм. Однако это не совсем так. В кофейных зернах есть и другие вещества.

Кофе оказывает стимулирующее воздействие на организм. Кровеносные сосуды мозга расширяются, улучшается кровообращение, а это способствует выведению из мозга так называемых токсинов усталости. После кофе лучше прослушивается пульс, что свидетельствует о стимуляции работы сердца. Кофе улучшает работу мускулов. Улучшается также работа кишечника, так как

кофе имеет легкое слабительное действие. Лучше работает и система пищеварения. Таким образом, для здоровых людей кофе полезен, особенно после обильной пищи, хотя иногда он может вызывать изжогу. Кофе также помогает организму очищать кровь.

В разное время суток кофе влияет на организм по-разному. Например, утренний кофе влияет на работу почек и помогает выводить шлаки, накопившиеся в организме за ночь. Дособденный кофе больше действует на поджелудочную железу и стимулирует пищеварение. Обеденный кофе больше влияет на мышцы и помогает снять усталость. Вечерний кофе стимулирует умственную деятельность и творческую фантазию.

Некоторые вместо кофе отдают предпочтение лекарственным растениям, относящимся к группе адаптогенов. Они восстанавливают до нормы измененные функции организма, ускоряют адаптацию к физическим и умственным перегрузкам, наиболее эффективны при утомлении центральной нервной системы. Наиболее стимулирующим действием обладают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее действуют лимонник, левзея, заманиха. Промежуточное положение занимает элеутерококк.

Утром и в обед, по вашему выбору, можно добавить в чай 1/4 чайной ложки экстракта элеутерококка, либо золотого корня, либо левзеи, а также по 10–15 капель настойки заманихи или аралии. Используют и такую смесь: берут по 20 капель корней родиолы розовой, заманихи, плодов шиповника, листьев крапивы двудомной, заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 10–15 мин, затем настаивают в течение 1 ч. Принимают по 1/3–1/2 стакана настоя 2–3 раза в первой половине дня.

Таким образом, зная воздействие на наш организм того или иного вещества, мы вполне можем регулировать наше внутреннее состояние, приводить его к необходимому уровню активности. Однако может возникнуть вопрос: не лучше ли, не трать времени в стрессовых ситуациях, всегда принимать таблетку или другое успокаивающее средство? Принять, конечно, можно. Иногда даже необходимо. Но полагаться только на лекарства значит встать на путь бесперспективный. Помогать себе фармакологией допустимо день, неделю, месяц, но не всю жизнь! Организм начинает привыкать к лекарствам, требует повышения дозы, а это ведет к печальным последствиям. И уж, конечно, не стоит после эмоциональных переживаний курить одну за другой сигареты или «топить» горе в вине. Никотин успокаивает лишь в силу отравляющей наркотизации клеток головного мозга, а алкоголь, как

правило, даже усугубляет психическое состояние, которое было до употребления спиртного: грустного, в частности, повергает в еще большую тоску. Вот почему важно овладение приемами саморегуляции

Саморегуляция и музыка

Любая деятельность, в том числе и учебная, имеет тенденцию принимать ритмическую форму. Она особенно очевидна там, где имеется звуковое сопровождение, ритм сигналов, следующих друг за другом. По ним мы можем судить и о равномерности применяемой человеком энергии, и о пространственном однообразии его движений. Именно таким ритмическим раздражителем является музыка.

Музыка в учебе и труде, так же как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить. Обладая большой силой психофизиологического воздействия, она способна придать нам в любой обстановке покой и движение, легкость и тяжесть, возбудить то или иное эмоциональное впечатление. Способность музыки захватывать своим ритмическим строем, активно стимулировать и регулировать движения человеческого тела делает ее незаменимым компонентом всевозможных видов саморегуляции, лечебной ритмики и физкультуры.

Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение имеет музыка как средство борьбы



с переутомлением Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва Вспомните, как улучшается ваше настроение, когда вы заходите в школу, а там звучит музыка.

Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании устойчивого и высокого трудового ритма.

Проведенные учеными наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой показали, что сильное физиологическое воздействие на организм производят только хорошо известные классические и народные мелодии Поэтому, используя музыку в качестве средства психорегуляции, нужно учитывать соответствующие вкусы людей

Исследования показали, что построение большинства музыкальных произведений великих мастеров подчинено строгой математической логике, которая, конечно, же не осознавалась гениями искусства в момент творения В частности, речь идет о логике, количестве и соотношении длинных и коротких повторов Воспринимая музыкальное произведение, слушатель всегда создает в своем воображении параллельно разворачивающуюся музыкальную структуру, в основе которой лежат механизмы опережающего отражения, когда каждый новый стимул не только ожидается, но и активно запрашивается извне Совпадение ожидания с реальным развитием музыкальной фразы, по мнению В.С.Лобзина и М.М.Решетникова, и создает то прекрасное чувство удовольствия, обычно характеризующее как эстетическое восприятие Музыкальное произведение, полностью состоящее из неожиданностей (какофония), так же как и бесконечно тянущаяся нота, не только не вызывает эстетических ощущений, но может приводить и к психическим нарушениям Пытка звуком — одна из самых изощренных

Физиологическое воздействие музыки на человека в процессе труда основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью «усвоения ритма». Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативно-нервной сферах Это говорит о связи ритма движений с органическими потребностями и эмоциональными состояниями человека

Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны Между ритмом движений и ритмом внутренних органов существует

определенная связь, регулируемая специальным нервным механизмом моторными рефлексам. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма и экономии энергетических затрат.

Выявлено, что ритмы маршей, рассчитанных на то, чтобы сопровождать войска в длительных походах, обычно чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. И при таком ритме музыки действительно можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны, их темп увеличивают до 72 ударов в минуту — это несколько превышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, поэтому эти марши с ритмом $2/4$, $4/4$ оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие. В исследованиях также показано, что ритмы вальса $3/4$ оказывают успокаивающее воздействие.

Мелодичные произведения, особенно те, что обладают четким, строго выдержанным ритмом, вызывают немедленную ответную реакцию практически у всех слушателей. Если же в музыкальном произведении нет единого четко выдержанного ритма, если оно достаточно сложное, то воспринимать его во всей полноте, следить за развитием его тематики могут лишь люди, знакомые с музыкой, получившие определенную музыкальную подготовку. В связи с этим и ответная реакция на прослушивание такой музыки при отсутствии должной музыкальной культуры возникает несколько замедленно, примерно через 1—4 мин после начала прослушивания.

Не меньшей силой воздействия, чем ритм, обладает музыкальная интонация. В музыке можно услышать как первичные голосовые реакции — плач, смех, крик, физическим механизмом которых служит безусловный рефлекс, так и развившиеся позднее на их основе условные интонации, в которых больше социального, обобщенного значения. Такое сочетание различных интонационных основ обеспечивает наибольшую выразительность. Когда ученые попытались выделить среди музыкальных инструментов лидеров по воздействию на состояние человека, то оказалось, что наибольшее влияние оказывает органная музыка.

Вы, вероятно, заметили, что если вы слушаете не просто музыку, а знакомую песню, то это может отвлечь, рассеять ваше внимание. Поэтому более предпочтительным является музыкальный материал пусть и с текстом, но на незнакомом языке. Такие произведения, соответствующие ритму учебного процесса, воспринимаются так же, как и мелодии инструментальной музыки.

Поэтому если в вашей школе есть радиотрансляция, то вполне можно ее использовать для регуляции настроения. Не беда, если этого нет. На первых порах вполне подойдет обыкновенный переносной магнитофон. Однако следует помнить, что здесь есть определенные закономерности. Так, рекомендуется каждую передачу начинать и заканчивать постоянным позывным сигналом. Это короткая (15 с) красивая музыкальная фраза, которая в скором времени будет сразу привлекать внимание окружающих.

К началу первой смены учащиеся еще не чувствуют себя достаточно бодрыми после ночного сна, и у них пока пониженная работоспособность. Поэтому хорошо бы уже в вестибюле встречать их музыкальной программой, способной стимулировать организм, настроить их эмоциональное состояние, познавательные процессы и двигательный аппарат на рабочий ритм.

В связи с этим в начале учебной смены музыка может быть темповой, громкой, помогая войти в ритм учебной деятельности. На перемене лучше транслировать спокойную, менее громкую музыку. Музыка, транслируемая на большой перемене, должна учитывать вкусы и просьбы слушателей и может быть составлена по заявкам учащихся.

К концу учебной смены, когда накапливается утомление, транслируемая музыка должна быть бодрящей, темповой. Музыка предупреждает развитие утомления и способствует росту эффективности и производительности учебной деятельности. Последняя музыкальная программа начинается сигналом о конце последнего урока. Она провожает отработавших бодрой, веселой музыкой, песнями. Если школа работает в две смены, то через 10–15 мин провожающей музыки идет вторая часть, предназначенная для вработываемости учащихся вечерней смены.

Можно также отметить, что в первые дни недели (понедельник, вторник) музыка должна звучать несколько громче, чем перед днями отдыха. В целом по громкости музыка должна лишь создавать фон, лишь чуть-чуть превышая обычный шум.

Следует обратить внимание и на возрастные особенности слушателей. Так, подростки и юноши живее реагируют на музыкальные передачи. Музыка для них может быть одним из эффективных средств повышения эффективности учебной деятельности, особенно там, где имеется определенная ритмичность (физкультура). С другой стороны, пожилые учителя могут отрицательно относиться к музыкальным паузам. Надо учитывать, что у боль-

шинства людей после 40 лет закономерно происходят возрастные изменения слуха. При этом верхняя граница слуха человека значительно снижается, вследствие чего звуковые колебания от 10 000 Гц и выше ему могут быть не слышны. Результаты обследований лиц сорокалетнего возраста показывают, что верхняя граница чувствительности слуха каждые шесть месяцев снижается примерно на 80 колебаний в секунду.

Для саморегуляции внутреннего состояния следует выбирать в первую очередь музыкальные композиции, в которых преобладает мелодия с выдержанным ритмом. Первой пусть звучит мелодия, отвечающая вашему душевному состоянию в данный момент. Например, если вас мучает меланхолия, навязчивая тревога или страх, то сначала лучше прослушать грустную мелодию, которая явится голосом сострадания и сочувствия вашим подлинным или воображаемым невзгодам. Звучание следующего произведения должно противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его. В вашем случае это будет светлая, воздушная мелодия, дарующая утешение и вселяющая надежду. Третье произведение, завершающее данный комплекс, выбирается с таким расчетом, чтобы его звучание обладало наибольшей силой эмоционального воздействия, чтобы оно породило настроение, необходимое для оздоровления психического состояния. Как правило, это динамичная музыка, вселяющая уверенность, мужество, твердость духа.

Для саморегуляции состояния и моделирования настроения каждому желательно самостоятельно подобрать мелодии, в наибольшей степени оказывающие необходимое влияние.

На первых порах при неблагоприятных эмоциональных состояниях можно порекомендовать следующие музыкальные произведения.

Переутомление и нервное истощение: «Утро» Грига. «Полонез» Огинского.

Угнетенное, меланхолическое настроение: «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта.

Выраженная раздражимость, гнев: «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» Чайковского.

Снижение сосредоточенности внимания: «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

Расслабляющее воздействие оказывают такие классические мелодии, как «Баркарола» Чайковского, «Пастораль» Бизе, Соната до мажор (часть 3) Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «Сентиментальный вальс» Чайковского. Кроме того, можно использовать более

популярные произведения романс из кинофильма «Овод» Шостаковича, «Старинная песенка» Бизе, «История любви» Лея, «Вчера» Леннона, «Элегия» Форе и др

Противоположное, тонизирующее воздействие оказывают «Чардаш» Монти, «Кумпарсита» Родригеса, «Аделита» Пурсела, «Шербургские зонтики» Леграна и др

Логика разума и эмоциональные состояния

Разъясняющее, логически обоснованное самовоздействие трудно выделить в самостоятельный метод. Скорее это свод общих принципов взаимоотношений разума и эмоций. Трудно представить человека, который бы в процессе самовоздействия не обращался к своему разуму, не разъяснял в той или иной степени сущности и возможных причин своего негативного состояния, не указывал пути преодоления болезни.

В простой детской сказке вполне доступно говорится об особенностях этого метода.

Жил да был обыкновенный мальчик. Однажды подарили ему молоток. А молоток тот был не простой, а волшебный, говорящий.

Молоток, молоток, давай работать — полку для книг прилаживать, — говорит ему мальчик.

Молоток в ответ:

Что ты, что ты! Разве не видишь, что я болен, вся моя голова покрыта желтыми пятнами!

Смотрит мальчик действительно, на голове у молотка странные желтые пятна.

О хо хо! Совсем худо дело, доктора скорей!

Прибежал доктор в белом халате. Осмотрел больного, головой покачал, пилюли горькие прегорькие прописал.

Не помогло.

Прибежал другой доктор, в розовом халате, микстуру прописал кислую-прекислую.

Не помогло.

Третий доктор, в зеленом халате, глянул на больного и говорит:

Случай тяжелый! Это страшная престрашная болезнь, по-нашему, по-ученому, называется «ржавчинус безделнус».

С ней только доктор в синем халате может справиться. Вот вам рецепт. Обратитесь с ним в столярную мастерскую.

Приходит из столярной мастерской доктор в синем халате

Не волнуйтесь, говорит, вылечим вас. Только вы должны выполнять все указания.

А молоток уже на все согласен, лишь бы помогло.

Для начала доктор в синем халате посоветовал молотку забить в большое бревно десять гвоздей. Не хотелось молотку заниматься этой работой, но очень хотелось выздороветь. Забил, обливаясь потом, десять гвоздей, а доктор говорит: «Еще десяток!»

Забил молоток еще десяток. И вот чудо — желтых пятен на его голове поубавилось.

По совету доктора забил молоток и третий десяток, и четвертый. И наконец выздоровел совсем: пропали рыжие пятна, словно их и не было.

На прощание доктор в синем халате прописал молотку и другим его друзьям инструментам такой рецепт.

Чтоб инструменты не болели,
Они должны забыть о лени.
Им находиться нужно в деле,
Хоть два часа, но всю неделю!

С тех пор молоток старается выполнять совет доктора и не падать духом, если заболит.

Если выйти из сказочного мира, то признанным основоположником рациональной психотерапии считается швейцарский невропатолог П.Дюбуа. Он считал, что главной причиной неврозов является слабость интеллекта и ошибки суждения. Конечно, такие теоретические построения не могут быть приняты безоговорочно. Но в то же время многие наблюдения Дюбуа имеют несомненную практическую ценность. Возьмем в качестве примера описание Дюбуа причин бессонницы: «Не думайте о сне — он улетает, как птица, когда за ним гонятся: уничтожайте здравым размышлением ваши пустые заботы и закончите день на какой-нибудь простой мысли, которая даст вам спокойно заснуть».

Не следует думать, что имеющиеся отклонения — это лишь плод фантазии. Работа интеллекта направлена на изменение неправильных отношений человека к обстановке или ситуации, ведущих к заболеванию. Рациональное самовоздействие чаще всего осу-

ществляется в форме внутреннего диалога. Самое главное правильно определить причину и сущность болезненных симптомов и состояний, сформировать критическое отношение к ним. Не менее важно также придерживаться простоты и ясности мысли, доступной аргументации.

Особая роль отводится самовнушению чувства уверенности в возможности преодоления негативного состояния, систематическому подчеркиванию любого, самого малозначимого факта, свидетельствующего о положительных сдвигах. Большинство людей, как правило, склонны рассказывать близким, а порой и малознакомым людям о своем состоянии и переживаниях. Поэтому каждому хорошо бы иметь возможность высказаться кому-нибудь. Лучше профессиональному психологу, но можно и близкому другу. Положительный эффект оказывает и рациональное воздействие через членов семьи, т.е. людей, которые выслушают вас с величайшим терпением. При этом они смогут дать оценку того, насколько верны или ошибочны ваши представления о своих проблемах. Смогут деликатно их поправить, отметить правильность отдельных суждений.

Для человека же, взявшего на себя функции психолога, очень важно подметить сильные стороны личности и характера, которые, безусловно, можно найти в каждом человеке. Не менее важно сделать эти сильные стороны известными ему и активно использовать их в процессе совместных бесед. В процессе этих бесед и выхода из неблагоприятной ситуации необходимо постепенно, ступенчато «отдаляться» от «пациента», стимулируя в нем чувство независимости и уверенности в своем будущем.

Волевое усилие как основа саморегуляции

«Гениальная природа оказалась чрезвычайно предусмотрительной, снабдив наших предков драгоценным качеством — рефлексом цели», — писал академик И.П.Павлов.

«Рефлекс цели, — писал Павлов, — есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только для того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели. Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели».

В определенном смысле можно говорить, что рефлекс цели присущ всему живому, поскольку все живое обладает раздражи-

мостью, т. е. способностью отражать в виде ответных реакций различные воздействия внешней и внутренней среды

Однако в подлинном своем значении рефлекс цели выступает на более высокой ступени развития живой материи, когда у животных формируется способность иметь ощущения и на этой основе у них развивается дифференцированное восприятие свойств окружающего мира

Важнейший этап волевого действия — это борьба мотивов. Здесь сталкиваются «надо» и «не хочу», «хочется» и «не следует», «быть» или «не быть». Недаром говорят: волевой человек хочет, а безвольный — только хочет хотеть.

Великая русская актриса Гликерия Николаевна Федотова рассказывала, как ее учитель М. С. Щепкин воспитывал волю у нее и других учеников актеров.

«Бывало, только молодежь разыграется в крокет, Щепкин зовет их на занятие. Трудно оторваться от игры, но ничего не поделаешь: надо! Нелегко сразу переключиться, войти в атмосферу занятий. Бьешься, бьешься, собираешь все внимание, никак крокет из головы не выкинешь. Наконец выскочит, роль пойдет. Тут Щепкин отпустит. Но стоит снова разыграться, старик опять зовет заниматься. Но это не было самодурством, деспотизмом. Щепкин тренировал нашу волю, учил нас управлять своими хотениями».

Управлять своими желаниями может человек, способный к эмоционально-волевому усилию, умеющий заставлять себя работать, сконцентрировав свое внимание, свои мысли на определенном деле.

Ситуации волевых проявлений весьма разнообразны. Бывают случаи, когда человеку ради решения общей для многих людей задачи приходится терпеть тяжелые страдания, не получая взамен радости, счастья. Тут возникает наиболее сложная ситуация для проявления воли: надо заставить себя, приказать себе ощущать удовольствие от выполнения своего долга. «Долг», говорит Гете, — там, где любят то, что сами себе приказывают».

Одним волевыми задатки достаются по наследству, но большинству надо развивать это качество. приходится подчинять себя своей воле, властвовать над собой. Тут есть много путей, методов, рекомендаций. Вспомните парадоксальную «методику» Рахметова из романа Чернышевского «Что делать?», заповеди Суворова. Многим нравится опыт жизни Николая Островского, который умел любое поражение превращать в победу, извлекать урок, опыт, анализировать поступки и создавать для себя систему,

не допускающую повторения срывов и поражений. Знаменитый советский ученый академик Отто Юльевич Шмидт в 14 летнем возрасте составил план своей дальнейшей жизни. В нем было подробно записано, какие книги он должен прочесть, какими науками овладеть, какие проблемы решить, как развиваться физически.

Но когда он подсчитал, сколько лет ему потребуется для выполнения программы, то обнаружил: необходимо целых 900 лет! Шмидт с большим трудом сократил программу — получилось 500 лет. Ужас еще — осталось 150 лет. На этом остановился.

Распланировав свою жизнь по минутам, работая на пределе сил, ученый к концу жизни (Шмидт умер в 64 года) выполнил почти всю 150-летнюю программу, перекрыв свою «норму» почти в 3 раза!

В жизни людей встречаются, и довольно часто, противоречия, начиная с борьбы с подлецами и кончая преодолением каких-то преград, выдвигаемых перед человеком природной средой. Надо, чтобы человек не уклонялся от преодоления препятствий на своем пути, не искал легких обходных тропинок, а, мобилизуя свои силы, ломал преграды. Надо привить каждому человеку вкус к борьбе.

Собственные моральные принципы, какими бы жесткими они ни были, нередко становятся силой, вне которой невозможно существование личности. Примерами такого рода изобилует история революционного движения в России. Арестованную на юге Софью Перовскую везли в Петербург по железной дороге два жандарма. Она несколько раз имела возможность убежать, но жандармы относились к ней доверчиво, и она не сочла возможным их подводить. Убежала она только в Чудове, где жандармы попались свирепые. Иван Каляев имел удобный случай бросить бомбу под карету московского губернатора великого князя Сергея Александровича, но в карете вместе с ним сидели дети, и Каляев прошел мимо, не бросив тогда бомбы. 22 года находилась в заключении в одиночной камере Шлиссельбургской крепости Вера Фигнер, и ни разу ей не приходила в голову мысль пересмотреть свои убеждения.

О возможностях человеческой психики лучше всего свидетельствует уникальный в своем роде опыт немецкого врача Х. Линдемана, переплывшего в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня. Подготовка к этому путешествию была долгой и трудной. Кроме физической выносливости в этом плавании ему нужна была активная помощь разума, профилактика

тическая подготовка психики к ожидаемым стрессам, умение преодолевать слабость духа. Поэтому он использовал аутогенную тренировку.

Оценивая значение этой подготовки уже после возвращения, Х Линдеман писал «Аутогенная тренировка позволила мне пересечь Атлантику и остаться живым .. Резиновой лодке не место в открытом море. Это как раз и доказал мой эксперимент: более ста любителей риска из разных стран пытались повторить его или совершить нечто подобное — только я из них остался в живых, и только благодаря аутогенной тренировке» Он также высказал твердую убежденность, что в подготовке человека к действиям в тяжелейших условиях должны применяться методы саморегуляции.

Возможно, вы слышали о драме, постигшей феноменального прыгуна в высоту рекордсмена мира Валерия Брумеля. Попад в аварию на мотоцикле, он получил тяжелейшую травму — ступня правой ноги висела на сухожилиях. Встал вопрос об ампутации. К счастью, этого удалось избежать, но врачи единодушно говорили, что если он и будет ходить, то только на костылях. Однако Валерий упорно стоял на своем: «Я буду прыгать!» Более того, он намеревался превзойти свой рекорд 2 м 28 см.

В 1970 г. на экранах появился документальный фильм, где Брумель после нескольких неудачных попыток снова взял двухметровую высоту. Многие не поверили и думали, что на экране кинематографический трюк. Но это была правда, Брумель действительно веркулся к прыжкам.

Конечно, спортсменке повезло — ему встретился талантливый ортопед — врач-изобретатель, разработавший принципиально новую методику лечения костных переломов. Но главную роль в победе Брумеля сыграл он сам — его фанатичная вера в беспредельность резервов человеческого организма.

По опыту прежних тренировок Брумель знал, что выявить резервы можно лишь с помощью предельных нагрузок. И он решил применить этот метод.

За неделю Брумель поднимал 47 т металла, 2500 раз подпрыгивал, держа на плечах штангу весом в 160 кг, 40 м пробегал за 4,2 с, 60 м (с низкого старта) — за 7,3 с, отрезок в 26 м преодолевал, прыгая на одной ноге (правой, оперированной) за десять прыжков. Сравните: мировой рекордсмен и олимпийский чемпион в тройном прыжке В Санеев тратит на этот отрезок 9 прыжков.

Можно сказать, что, преодолевая катастрофические последствия аварии, Брумелль установил один из выдающихся рекордов напряжения человеческой воли, и сделал он это повторим еще раз с помощью предельных нагрузок

Многообразие приемов самовоздействия

Вы ознакомились с основными приемами саморегуляции, но в реальности их гораздо больше. В зависимости от особенностей личности, конкретных переживаний, ситуации можно использовать разные приемы. Например, кому то захочется почитать. Однако чтение — это воздействие писателя через текст на читателя. Прием либроспихотерапии (лечебного чтения) был предложен В.М. Бехтеревым. Специально подобранные книги существенно воздействуют на эмоциональное состояние человека. Одни книги отвлекают от дурного влияния и направляют нашу энергию на достижение положительных целей, избавляют от скуки, пробуждают интерес к познанию, другие заставляют нас пересмотреть всю свою жизнь, изменить не только наше отношение к чему либо, но и все поведение.

Книги необходимо тщательно подбирать в соответствии с задачами, которые встали перед человеком, и обязательно с учетом его психологических особенностей, так как одно и то же художественное произведение может вызвать у разных людей совершенно разные реакции.

Для этих же целей может использоваться искусство танца, тренирующего не только мышечную, но и сердечно-сосудистую и нервную системы. Публикации американских врачей и психологов показывают, что на Западе наиболее распространено использование танцтерапии для создания лечебно-охранительного режима. При этом танец выступает в роли средства бессловесного общения и разрядки эмоционального напряжения. По мнению М. Р. Тумбе, для этой формы психологической разрядки наиболее подходят современные танцы, основанные на естественных движениях тела, без их строгой регламентации. Как показывают наблюдения, применение танцтерапии вместо традиционной физкультуры значительно повышает психоэмоциональный тонус учащихся. Мы не будем останавливаться на других приемах, но только отметим, что их достаточно много.

Практическая работа

Методы исследования резервов психики

Задание 1. Исследуйте вашу готовность к саморегуляции

Первое упражнение Сядьте в удобную позу. Сомкните ладони, положите руки на колени. Сосчитайте мысленно до пяти. Если на счет «пять» вы почувствуете, что ладони распирает какой-то предмет, находящийся между ними, поднимите сомкнутые руки повыше и послушайте, издает ли этот предмет какой-нибудь звук.

Второе упражнение Мысленно сосчитайте до пяти и, когда будете совершенно готовы раскрыть сомкнутые ладони, расскажите всем окружающим, что необычное вы видите и чувствуете.

Третье упражнение Представьте себя под струей холодной воды: вы бросаетесь в водопад или в ледяной поток. Вы чувствуете бодрящую прохладу, дрожь и даже мурашки на коже. Если выступили мурашки — поднимите руки и покажите их.

Теперь вам необходимо ответить на вопросы, помечая свои ответы на листочке. На все эти вопросы вы можете давать ответы «да» или «нет». Если же вы затрудняетесь ответить на какой-либо вопрос однозначно, поставьте в этом месте прочерк. Старайтесь не слишком долго раздумывать над ответами. Затем суммируйте общее число ответов «да». Это и будет ваш результат в опроснике саморегуляции.

Опросник саморегуляции

- Хорошо ли у вас развито внимание?
- Хорошее ли у вас воображение?
- Занимались ли вы ранее практикой саморегуляции, аутотренингом, йогой, восточными единоборствами?
- Занимаетесь ли вы чем-нибудь подобным в настоящее время?
- Играете ли вы на музыкальных инструментах?
- Запоминаются ли вам сны?
- Снятся ли вам цветные сны?
- Суммарное число ответов «да» —

Задание 2. Научитесь полностью расслабляться

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Положите руки на колени или на ручки кресел. Спина удобно лежит на спинке кресла. Вам удобно, ничто не мешает, не отвлекает. Слушайте внимательно и выполняйте инструкции. Итак, начинаем расслабление. Расслабляются пальцы ног, ступни и лодыжки. Расслабляются икры, колени и бедра. Расслабляется область таза. Волна расслабления поднимается от кончиков пальцев ног все выше и выше, заполняя ваши ноги изнутри. Ваши ноги расслаблены. Расслабляются пальцы рук. Расслабляются кисти и запястья. Расслабляются предплечья, локти, плечи. Руки расслаблены. Расслабляется плечевой пояс, грудь, живот, поясница. Расслабляется спина, все мышцы спины. Ваше туловище расслаблено, расслаблено. Расслабляются мышцы шеи. Голова мягко опирается на спинку кресла, шея расслаблена. Расслабляются мышцы лица. Лицо расслаблено. Расслабляются мышцы лба, глаза, щеки, губы, нижняя челюсть, язык. Все ваше лицо расслаблено, расслаблено. Вы расслаблены, расслаблены. Вы отдыхаете, вы отдыхаете. (пауза 20 с)

А сейчас переплели пальцы рук перед собой, потянули ладонями вперед. Глаза можно открыть. побыстрее приходите в себя, сейчас мы займемся подведением итогов нашего упражнения на расслабление. Возьмите в руки листок и карандаш. Перед вами таблица, которая поможет подвести итог вашей работы в этом упражнении. Посмотрите внимательно, в клеточках таблицы указаны те части вашего тела, которые вы только что пытались расслабить: пальцы ног, ступни, лодыжки и т.д. Сейчас вам предстоит сделать следующее. Просмотрите все клеточки таблицы и определите, удалось ли вам расслабить тот или иной орган, ту или иную часть тела. На своем бланке обведите кружочком все те органы и части тела, которые вам удалось расслабить. Если специального бланка у вас нет, то нужные клеточки выпишите на свой листок, пользуясь таблицей на экране. Итак, на листке вы отмечаете сейчас (кружочком или просто подчеркиваете) те части тела, те органы, которые вам удалось расслабить при выполнении упражнения на релаксацию. А затем просуммируйте число обведенных клеточек. Это и будет ваш результат в этом тесте.

Релаксация

Ноги	пальцы ног	ступни	икры	колени	бедра
Руки	пальцы рук	кисти	предплечья	локти	плечи
Тело	шея	грудь	поясница	живот	спина
Лицо	лоб	глаза	челюсть	губы	язык

Всего отмечено частей: ____

Задание 3. Путешествуйте в воображении

Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза, попробуйте добиться релаксации, расслабленного состояния всего организма. Такое состояние подготовит вас для увлекательного воображаемого путешествия.

А сейчас, не меняя позы, постарайтесь вообразить себя стоящим на берегу реки.

Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на реку.. Над вами в голубом небе легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо. (пауза 15 с)

А теперь вы в прекрасном саду. Посмотрите вокруг вас множество цветов. Перед вами огромный красный бутон. Это роза. Цветок еще не раскрыт, но трепещет и благоухает. Вы наслаждаетесь его ароматом, любуетесь яркими красками и прекрасной формой... (пауза 15 с)

А теперь вы на берегу моря. Послушайте, как ласково шелестит прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете к воде. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И вот наконец вы бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая холодная вода! Прямо ледяная! Она прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь этой прохладой. Вода так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете, как дельфин, стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. (пауза 15 с)

Вы вышли на берег, и вас кто-то зовет! А а, это вас приглашают играть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру.. Вы прыгаете, отбиваете мяч сверху, сбоку. Вдруг вы пропускаете мяч, и он стремительно катится от вас. Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас .. Но вот вы его догнали, какая радости! На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему-то не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля. Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом. (пауза 15 с)

Надеемся, вы хорошо отдохнули. А сейчас можно открыть глаза, потянуться, немного подвигаться. Давайте подведем итог. Перед собой вы видите таблицу. В клеточках таблицы написаны названия эпизодов или этапов путешествия, которое вы только что успешно завершили. Просмотрите внимательно. Выберите те эпизоды своего путешествия, которые вам удалось пережить ярко, образно, в полной мере представляя себя героем этого сюжета. Например, вспоминая себя на лесной реке, обведите первую клеточку, если вам удалось увидеть текущую вдаль прозрачную воду, обведите вторую клеточку, если вы ясно представили голубое небо и т.д. Итак, пользуясь таблицей, отметьте в своем листке те эпизоды, которые вам удалось пережить ясно и отчетливо. А теперь суммируйте число обведенных клеточек. Это и будет ваш результат в этом тесте.

Путешествие

Река	течение воды	голубое небо	зеленая травы	опушка леса
Роза	цветущий сад	аромат цветка	красный оттенок	бутон
Море	морской пейзаж	ощущение жары	ощущение озноба	согрелась в воде
Мяч	прыжки за мячом	бег за мячом	прыжок	полет

Всего отмечено эпизодов ____

Задание 4. Определите уровень депрессии

Тест адаптирован Т.И.Балашовой в отделении наркологии НИИ им. В.М.Бехтерева. Испытуемый отмечает ответы на бланке

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле $УД = E_{пр} + E_{обр}$, где $E_{пр}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19, $E_{обр}$ – сумма цифр «обратных» зачеркнутым к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла, у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла, у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4, мы ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

Инструкция «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

- Ответы: 1 никогда или изредка
 2 иногда
 3 часто
 4 почти всегда или постоянно

1. Я чувствую подавленность 1 2 3 4
2. Утром я чувствую себя лучше всего 1 2 3 4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам 1 2 3 4
4. У меня плохой ночной сон. 1 2 3 4
5. Аппетит у меня не хуже обычного 1 2 3 4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом . . 1 2 3 4
7. Я замечаю, что теряю вес 1 2 3 4
8. Меня беспокоят запоры 1 2 3 4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно 1 2 3 4

10	Я устаю без всяких причин	1 2 3 4
11	Я мыслю так же ясно, как всегда.. . . .	1 2 3 4
12	Мне легко делать то, что я умею	1 2 3 4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1 2 3 4
14	У меня есть надежды на будущее	1 2 3 4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1 2 3 4
16	Мне легко принимать решения	1 2 3 4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1 2 3 4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1 2 3 4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1 2 3 4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1 2 3 4

Задание 5. Оцените самоотношение (по В.В. Столину, С.Р. Пантелееву)

Опросник включает следующие шкалы

Шкала S	измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «я» испытуемого
Шкала I	самоуважение
Шкала II	аутосимпатия
Шкала III	ожидание положительного отношения от других
Шкала IV	самоинтерес

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «я» испытуемого

Шкала 1	самоуверенность
Шкала 2	— отношение других
Шкала 3	самопринятие
Шкала 4	— саморукводство, самопоследовательность
Шкала 5	самообвинение
Шкала 6	самоинтерес
Шкала 7	самопонимание

Опросник

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией

- 2 Мои слова не так уж часто расходятся с делом
- 3 Думаю, что многие видят во мне что то сходное с собой
- 4 Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки
- 5 Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других
- 6 Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности
7. Мое «я» всегда мне интересно
- 8 Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя
- 9 В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок
- 10 Уважение к себе мне еще надо заслужить
- 11 Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел
- 12 Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям
- 13 Я сам хотел во многом себя переделать.
- 14 Мое собственное «я» не представляется мне чем то достойным глубокого внимания.
- 15 Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни
- 16 Если я и отношусь к кому нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе
- 17 Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
- 18 Чаще всего я одобряю свои планы и поступки
- 19 Собственные слабости вызывают у меня что то наподобие презрения
- 20 Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником
- 21 Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние. чужие мне
- 22 Вряд ли кто нибудь сможет почувствовать сходство со мной
- 23 У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное
- 24 Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
- 25 Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это подчиниться собственной судьбе
- 26 Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.
- 27 К сожалению, если я и сказал что то, это не значит, что именно так я и буду поступать

28 Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским

29 Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно

30 Я не способен длительное время быть интересным для любимого человека.

31 В глубине души я хочу, чтобы со мной произошло что то катастрофическое

32 Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых

33 Мне очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека

34 Когда у меня возникает какое либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это

35 Иногда мне кажется, что если бы какой то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество

36 Временами я сам собой восхищаюсь

37 Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко

38 В глубине души не могу поверить, что я действительно взрослый человек

39 Без посторонней помощи я мало что могу сделать

40 Иногда я сам себя плохо понимаю

41 Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности

42 Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко

43 В моей личности есть, наверное, что то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь

44 Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез

45 Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46 Я вполне могу сказать, что уважаю себя

47 Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими

48 В целом меня устраивает то, какой я есть

49 Вряд ли меня можно любить по настоящему

50 Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51 Если бы мое второе «я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению

52 Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком

53 То, что во мне происходит, как правило, мне понятно

54 Мои достоинства перевешивают мои недостатки

55 Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести

56 Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю «И поделим тебе».

57 Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу

Ключ для обработки

Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор

Шкала S (интегральная)

«+» (да) 2, 5, 23, 27, 33, 42, 46, 48, 52, 53, 57

«-» (нет) 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

Шкала самоуважения (I)

«+» 2, 23, 53, 57

«-» 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

Шкала аутосимпатии (II)

«+» 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-» 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

Шкала ожидания положительного отношения других (III).

«+» 1, 5, 10, 15, 42, 55

«-» 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

Шкала самоинтереса (IV).

«+» 7, 17, 20, 33, 34, 52

«-» 14, 51.

Шкала самоуверенности (1).

«+» 2, 23, 37, 42, 46

«-» 38, 39, 41

Шкала ожидания отношения других (2)

«+» 1, 5, 10, 52, 55

«-» 32, 43, 44

Шкала самопринятия (3).

«+» 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-» 21

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4)

«+» 50, 57

«-» 25, 27, 31, 35, 36

Шкала самообвинения (5)

«+» 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

«-»

Шкала самоинтереса (6)

«+» 17, 20, 33

«-» 25, 30, 49, 51

Шкала самопонимания (7)

«+» 53.

«-» 6, 8, 13, 15, 22, 40

Порядок подсчета

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком, и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный результат сравнивается со средним показателем по классу.

Развиваем свои возможности

Упражнение 1. «Научись смеяться»

Манера смеяться – это своеобразный тест на воспитанность. Будьте веселы в меру. Помните мудрое изречение: «Тот, кто смеется все время, – глупец, а тот, кто никогда не смеется, – притворщик». Давайте понаблюдаем за тем, как мы смеемся. Для этого приглашаем в центр желающих рассказать смешную

историю или анекдот. Пожалуйста, кто хочет повеселить публику, просим вас!

Задание к слушателям Проследите за собой, за своими соседями во время смеха и отмечайте все, что с вами происходит. Например, кто то хохочет и при этом стучит ногами и держится за живот. Кто то дергается, вытирая слезы, тихо постанывая. А иной может так громко гоготать, раскрыв широко рот, что становится не слышно рассказчика. Итак, если задание понятно, то можем слушать веселых рассказчиков.

Теперь пришла пора серьезного обсуждения, хотя переключиться многим будет трудно. Пожалуйста, желающие, выступайте со своими наблюдениями во время смеха: что вы заметили особенного, что вас покорило, что раздражило, и при этом не указывайте имен.

Упражнение 2. «Эмоциональная почта»

Давайте вместе поиграем в известную всем игру «Почта». Здесь все знают друг друга, знают достоинства и недостатки каждого человека. Пусть каждый из присутствующих напишет каждому краткое послание: поздравит с успехами, достоинствами, достижениями и очень по-доброму, тактично, с душой пожелает дальнейшего совершенствования в тех областях, где успехи еще не так явно выражены. Хотелось бы отметить, что именно частичка души, вложенная в слова и пожелания, сыграет решающую роль для каждого.

Итак, возьмите ручку. На отдельных листочках напишите записки посвящения. Листочки сложите. Сверху напишите фамилию адресата. Отправители могут себя не называть. Можно под писаться псевдонимом. Приступайте. Теперь просьба ведущему собрать все записки и затем, исполняя роль почтальона, раздать их адресатам. Когда каждый прочтет адресованные ему записки, кто то, наверное, захочет выступить и поблагодарить за оказанное ему внимание.

Упражнение 3. «Экстрасенсорика»

Необходимо заготовить цветную бумагу, газету, монеты. Сядьте в удобную позу, правую руку разверните ладонью вверх. Сконцентрировав внимание на правой руке, помогите взглядом и движением головы мысленно перегнуть энергию с правой ладони на предплечье, плечо, грудь, левое предплечье, ладонь левой руки.

Из левой кисти энергию через плечевой пояс нужно перегнать в правую руку

Если вы ощущаете перегон энергии из одной руки в другую, постарайтесь ощутить энергию на расстоянии. Возьмите монету, накройте ее газетой, нащупайте монету под газетой, ощутите ее поле. Теперь попросите кого-нибудь передвинуть монету под газетой в другое место, попробуйте уловить знакомый сигнал. Попробуйте определить, где находится монета.

Теперь попробуйте различить под газетой монеты одинакового размера, но из разного материала. Постарайтесь почувствовать кончиками пальцев правой руки разницу сигналов. А теперь попробуйте определить, где из какого материала лежат монеты, если их под газетой передвинуть. Попробуйте теперь под газетой определить цвет бумажки. Положите их под газету и попытайтесь получить от них сигналы. Определите, где какой цвет. Можете попробовать уловить сигналы от других предметов. Желательно закрыть глаза и попробовать распознать дистанционно разные предметы.

Упражнение 4. «Умение отказать»

Психологи считают, что если человек не умеет говорить «нет», то нельзя быть полностью уверенным, что его «да» настоящее «да». Другими словами, не умея отказывать, мы не можем жить не кривя душой. Поэтому отказывать надо уметь, но при этом не обижать других, а делать это настолько убедительно и понятно, чтобы человек, которому отказывают, проникся уважением к вашей ситуации и понял ее.

Давайте разыграем сценки, в которых один участник чего-то просит, добивается у партнера, а партнер должен ему отказать в этом, но не обидеть. Разобьемся на тройки. В каждой тройке один будет активно и требовательно просящим, другой — умело отказывающим, а третий — наблюдателем.

Придумайте тему сценки, кто, кого и о чем будет просить. Допустим, один просит другого пропустить его без очереди кушать что-нибудь очень нужное, например билет на самолет. Другой ему отказывает, так как спешит к своим маленьким детям. Насколько успешно удастся настоять на своем стоящему в очереди? Это оценит наблюдатель.

Затем поменяйтесь ролями. Каждый должен научиться говорить «нет». Это главная задача игры. Все вместе обсуждают ре-

зультаты. Каждый поделится своими мыслями. Какие трудности вам пришлось испытать, что преодолеть в себе?

Упражнение 5. «Путешествие во времени»

Закройте глаза, расслабьтесь и мысленно поверните историю вспять. Пусть с каждым мгновением уносятся годы навстречу вашему детству. Несколько секунд — и вы уже на несколько лет моложе. Годы и события мелькают, как на кинопленке. Вы анализируете в каждый пробегаемый момент времени все ситуации вашей нерешительности, ваших сомнений, возможно, нетвердости убеждений, которые оказали пагубное воздействие на дальнейшие события жизни. Стоит только погрузиться в воспоминания — возникают яркие красочные картины и ситуации, в которых нерешительность сыграла роковую роль. Сейчас было бы все иначе. Ощутите всю силу шкала эмоций сожаления! Не стесняйтесь выплеснуть все эмоции! А если бы тогда поступить иначе? Если повернуть время вспять и пойти по совсем иному пути?

Давайте вернемся к прошлому и не только в мыслях и представлении, но в реальных ощущениях и реальном действии, в лицах. Мы сможем в деталях воспроизвести ситуацию, где всех действующих лиц будут играть присутствующие здесь. Главным героем представления может быть каждый из вас, а действующими лицами — все, кто пожелает. Самое главное — принять новое решение на тот роковой момент. Итак, кто полностью готов воссоздать ситуацию и сыграть в ней главную роль? Распределите роли среди присутствующих. Они сыграют названные вами роли, и, возможно, в муках творчества сложившийся стереотип будет сломан. Главный герой набирает команду актеров и задает им условия

Упражнение 6. «Чемпионат ошибок»

Кто не совершает ошибок? Наверно, только тот, кто ничего не делает. Но мы с вами уже что-то сделали, следовательно, имеем полное право на ошибки. Предлагается обменяться опытом сделанных ошибок, поскольку из негативного факта всегда можно извлечь позитивный урок. Во избежание грядущих ошибок устраивается конкурс на самую крупную ошибку, совершенную кем-то из присутствующих. Каждому предлагается продумать рассказ о своей самой крупной ошибке. На продумывание и подготовку отводится не более 30 с. Жюри образуют те, кто воздерживается от собственных притязаний на выигрыш.

В заключение можно разыграть одну из сценок, изображающую сделанную ошибку, но в новой форме, весьма неожиданной интерпретации. Возможно, это и будет рецепт, как надо было ее избежать.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы причины эмоциональной напряженности?
2. Как воздействовать на свое внутреннее состояние?
3. Как обнаружить мышечную зажатость?
4. Какие приемы самовоздействия вы знаете? Что в них общего?
5. Почему метод Куэ перестал быть популярным?
6. В чем сильные и слабые стороны лекарственных средств?
7. Какие мелодии способствуют успокоению организма?
8. Выберите правильный ответ

А Какая из перечисленных функций организма в наибольшей степени связана с самоконтролем?

- а) кровообращение,
- б) дыхание,
- в) потоотделение,
- г) пищеварение,
- д) все ответы неверны

Б Йог — это

- а) человек с сильной волей,
- б) мудрец,
- в) тот, кто не боится боли,
- г) тот, кто овладел всеми упражнениями йоги;
- д) все ответы неверны

В Саморегуляция связана:

- а) с самовнушением,
- б) с умением расслабить все мышцы,
- в) со способностью правильно дышать;
- г) все ответы верны

Домашнее задание

1 В течение 10 мин выполните упражнения:

- | | |
|-----------|---|
| шавасана | положение лежа на спине с расслабленными мышцами, |
| садхасана | положение сидя в позе созерцания, |
| синхасана | поза льва |

В этих позах голова опущена, подбородок прижат к груди, рот приоткрыт, мимическая мускулатура расслаблена, язык прижат к нёбу, взгляд направлен вверх и к переносице

Опишите, какие чувства вы испытывали

2. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, распрямляются складки на лбу, опускаются брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз. Опишите чувства, которые вы испытывали до и после упражнения.

3. Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции, и энергию, которую она с собой несет.

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз. Опишите чувства, которые вы испытывали до и после упражнения.

4. По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз. Опишите чувства, которые вы испытывали до и после упражнения.

Литература для более глубокого изучения

- Агаджанян Н.А., Катков А.Ю.* Резервы нашего организма. М., 1979.
- Алексеев А.В.* Себя преодолеть! М., 1985.
- Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А.* Психогигиеническая саморегуляция Л., 1977.
- Гозман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
- Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988.
- Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1987.
- Динейка К.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск, 1982.
- Куликов Л.* Мозаика радости. СПб., 1997.
- Ладанов И.Д.* Управление стрессом. М., 1989.
- Лобзин В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка. Л., 1986.
- Обучение, тренинг, досуг // Кн. 5: Педагогические игры.* М., 1996.
- Пекелис В.Д.* Твои возможности, человек! М., 1984.
- Рувинский Л.И.* Самовоспитание личности. М., 1984.
- Свит К.* Соскочить с крючка. СПб.: Питер-пресс, 1997.
- Телешевская М.Э.* Учитесь властвовать собой. Киев, 1983.
- Теппервайн К.* Как противостоять превратностям судьбы? СПб., 1996.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ ЧУВСТВ несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоций

АСТЕНИЯ нервно психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и истощенности, сниженном пороге чувствительности, крайней неустойчивости настроения, нарушении сна

АФФЕКТ сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов

АФФИЛИАЦИЯ стремление человека быть в обществе других людей

ВЕРА особое состояние психики, заключающееся в полном и безоговорочном принятии человеком каких либо сведений, текстов, явлений, событий или собственных представлений и умозаключений, которые могут выступать в дальнейшем основой его «я», определять некоторые из его поступков, суждений, норм поведения и отношений

ВОЛЯ способность человека, проявляющаяся в самодетерминации, саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющие на состояние его психики

ГРЕЗЫ фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни

ДЕПРЕССИЯ аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения

ДЕТЕРМИНИЗМ закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов

КОЛЛЕКТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ взаимное лечебное воздействие пациентов, осуществляемое под руководством врача.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ — качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям.

НАСТРОЕНИЕ — сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющееся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.

НЕНАВИСТЬ — стойкое активное отрицательное чувство человека, направленное на явления, противоречащие его потребностям, убеждениям, ценностям.

ОТНОШЕНИЕ — взаимное отражение объектов и их свойств. Выделяют временные, причинно-следственные, внешние, внутренние, логические, математические и др.

ПЕРЕЖИВАНИЕ — любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние, отражение явления действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни.

ПОВЕДЕНИЕ ПОЛЕВОЕ — преобладающая ориентация субъекта на ситуативно значимые объекты воспринимаемого окружения в отличие от ориентации на принятую цель деятельности.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ — процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо объекта, события, явления.

ПСИХОТЕРАПИЯ — вид лечения, при котором основным инструментом воздействия на психику является слово врача.

РЕЛАКСАЦИЯ — состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

РИСК — ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха.

САМОВНУШЕНИЕ — процесс внушения, адресованный самому себе, при котором субъект и объект внушающего воздействия совпадают.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ — целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.

СИМПАТИЯ — устойчивое одобрительное эмоциональное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи и т.п.

СОСТОЯНИЕ — характеристика любой системы, отражающая ее положение относительно координатных объектов среды

СТЕНИЧНОСТЬ — высокая работоспособность индивида, устойчивость к различным помехам, способность к длительной непрерывной деятельности даже при лишении сна в течение нескольких суток

СТРАСТЬ — сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.

СТРАХ — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности

СТРЕСС — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия

СУПЕСТИЯ — психическое воздействие путем внушения определенных мыслей, желаний либо неприязни или отвращения, принимаемое пациентом без критической переработки.

ТРЕВОГА — эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий

ЦЕЛЬ — осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека

ЧУВСТВА — одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

ЭЙФОРΙΑ — повышенное, радостное, веселое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам, при котором наблюдается минимическое и общее двигательное оживление, психомоторное возбуждение.

ЭМОЦИЙ ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ — концепция, согласно которой эмоции определяются какой-либо актуальной потребностью и возможностью ее удовлетворения, характеризующей вероятностью достижения цели.

ЭМОЦИИ — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Характеристика чувств	6
Что такое чувства?	6
Особенности чувственной сферы	14
Нужны ли нам переживания?	21
Внешнее проявление чувств	26
Внутренние компоненты эмоций	29
Индивидуальные особенности чувств человека	34
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	38
Глава 2. Виды чувств	60
Чувственный тон	61
Настроение	65
Эмоции	69
Аффект	76
Стресс	79
Фрустрация	85
Страсть	87
Высшие чувства	88
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	92
Глава 3. Воля	121
Для чего нужна воля?	121
Исторический взгляд на волю	125
Внутренняя основа воли	129
Структура волевого акта	131
Развитие волевых качеств личности	153
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	156
Глава 4. Как справиться с эмоциями	179
Система самоуправления индийских йогов	183
О единстве души и тела	186
Метод самонивулирования	190
Аутогенная тренировка	193
Регуляция эмоциональных состояний	
с помощью химических веществ	205
Саморегуляция и музыка	208
Логика разума и эмоциональные состояния	213
Волевое усилие как основа саморегуляции	215
Многообразие приемов самовоздействия	219
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	220
<i>Словарь терминов</i>	236

Учебное издание

Рогов Евгений Иванович

ЭМОЦИИ И ВОЛЯ

Зав редакцией *В.А. Салахетдинова*

Редактор *Т.А. Смирнова*

Художник обложки *Э.К. Реоли*

Компьютерная верстка *А.И. Попов*

Корректор *Г.А. Островская*

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96.

Гигиенический сертификат

№ 77.ЦС.01.952.П.01652.С.98 от 28.08.98

Сдано в набор 11.01.99. Подписано в печать 20.03.99

Формат 60х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0

Тираж 15 000 экз. (1-й завод 1—7500 экз.)

Заказ №

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС»

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет

Тел. 437-99-98, 437-11-11, 437-25-52; тел./факс 932-56-19

E-mail: vlados@tdt.ru

<http://www.vlados.ru>

Государственное унитарное предприятие
издательско-полиграфический комплекс

«Ульяновский дом печати».

432601, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.